جامعة المنصورة
كليـة التربيــة الرياضيــة
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

تأثير ممارسة عروض التمرينات الجماعية على بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة

رسالة مقدمه من الباحث

حـازم أحمد محمد السيد المرسى
المعيد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية
الرياضية بكلية التربية الرياضية بدمياط
جامعة المنصورة

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

الدكتور
محمد مرسال حمد ارباب
أستاذ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية
الرياضية ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب
بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

الدكتور
خالد فريد عزت زيادة
مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية
الرياضية بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

١٤٣١هـ - ٢٠١٠م

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ
وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَى عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ
فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾

صدق الله العظيم

سورة التوبة الآية رقم (١٠٥)

قرار لجنة المناقشة و الحكم

إنه في يوم الخميس الموافق ١٥ / ٤ / ٢٠١٠م اجتمعت لجنة المناقشة والحكم والمعتمدة من مجلس الكلية بتاريخ ١٥ /٢٠١٠/٣م والمعتمدة من الأستاذ الدكتور / نائب رئيس جامعة المنصورة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٣١/ ٣ / ٢٠١٠ م والمشكلة من السادة :

١-	أ.د / محروس محمد قنديل	أستاذ متفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة (مناقشا)
٢-	أ.د / فتحي أحمد إبراهيم	أستاذ التمرينات المتفرغ بقسم تدريب التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية (مناقشا)
٣-	أ.د/ محمد مرسال حمد أرباب	أستاذ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة (مشرفا)

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحث / حازم أحمد محمد السيد المرسى والمسجلة بتاريخ ١٥ / ١٢ /٢٠٠٨م والمعتمدة من نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٠٠٩/٢/١١م وموضوعها : " تأثير ممارسة عروض التمرينات الجماعية علي بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لدي طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة " .

وقد تمت المناقشة في تمام الساعة .... من يوم الخميس الموافق ٢٠١٠/٤/١٥م بمقر كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، وبعد المناقشة قررت اللجنة..........الرسالة واقترحت .... الباحث / **حازم أحمد محمد السيد المرسى** درجة الماجستير في التربية الرياضية .

أعضاء لجنة المناقشة والحكم	التوقيع
١- **أ.د / محروس محمد قنديل**	( )
٢- **أ.د / فتحي أحمد إبراهيم**	( )
٣- **أ.د/ محمد مرسال حمد أرباب**	( )

يعتمد ،،،
عميد الكلية

أ.د / محمد كمال السمنودى

شكر و تقدير

" عبدي لم تشكرني ما لم تشكر من قدمت لك الخير علي يديه " **حديث قدسي**

أسجد لله عز وجل شاكرا علي ما أمدني به من قدرة وجهد وصبر ومثابرة علي إعداد هذا البحث وإخراجه في صورته الحالية فالحمد لله حمدا كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، وأصلي وأسلم علي نبي الرحمة سيدنا محمد (صلي الله عليه وسلم) أفضل الصلاة وأتم التسليم

إلي الأب الحنون الذي طالما تعلمت منه الكثير والكثير ولازلت أحبو في بحور علمه، إلى من علمني كيف يكون العطاء والحكمة والحق إلي من افرغ بكل ما في جعبته كي يعلمنا دون كسلٍ أو ملل، إلي من عانى شديد العناء كي يجعل منا أفراد يفخر بهم المجتمع، إلي أستاذي الفاضل **أ.د/ محمد مرسال حمد أرباب**، أقبل يديك احتراما واعتزازا وحبا وشكرا وتقديرا، ويسعدني أن أهدي إليك هذا العمل المتواضع كثمرة لما زرعته فينا من حب العمل والتفانى فيه، متمنيا ان يلاقي لدي سيادتكم القبول، وليس لي الا ان ادعو الله عزوجل ان يثبت خطاك ويجعل دائما من النصر حليفا لك.

كما يتقدم الباحث بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان بالجميل الى الدكتور/ **خالد فريد عزت زيادة** المدرس بقسم المناهج وطرق التدريس بالكلية والمشرف علي هذا البحث،لما بذله من جهد صادق وتوجيهات علمية بناءه وأفكار ثاقبة كان لها الأثر الفعال في انجاز وإثراء هذا البحث، فله منى كل التقدير والعرفان بالجميل وجزاه الله عنى خير الجزاء.

كما يتقدم الباحث بعميق شكره وامتنانه إلي كل من الأستاذ الدكتور / **فتحي أحمد إبراهيم** أستاذ التمرينات المتفرغ بقسم تدريب التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية بنين- جامعة الإسكندرية والأستاذ الدكتور/**محروس قنديل** الأستاذ المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس بالكلية علي تفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث والسماح لنا بأن ننهل من علمهم.

كما يتقدم الباحث بأسمى معاني الحب والتقدير والعرفان بالجميل إلي من تعجز الكلمات أن توفيها حقها، إلي **أ.د/سناء محمود مأمون** الأستاذ الدكتور بقسم تدريب التمرينات الايقاعية والجمباز الفنى بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة – جامعة حلوان، والتي طالما أمدتني وأثرتنى بآرائها العلمية البناءة، فلها منى أسمى آيات الحب والتقدير.

كما يزيدنى اعتزازا ان اشكر كل من **أ.د/صفية أحمد محى الدين** عميد كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، **أ.د/ سامية الهجرسي** الأستاذ المتفرغ بقسم تدريب التمرينات الايقاعية والجمباز الفنى بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة – جامعة حلوان، **د/ سمير عبد النبي** المدرس بقسم تدريب التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الإسكندرية، علي توجيهاتهم البناءه التى ساهمت فى اخراج هذا البحث بصورته الحالية.

وبكل الحب والتقدير يتقدم الباحث بالشكر والتقدير لادارة كلية التربية الرياضية بدمياط ولأفراد العينة وللسادة الزملاء المساعدين لمساهمتهم وتعاونهم الصادق لاتمام اجراءات هذا البحث.وبكل الحب والتقدير وبأسمي آيات الشكر اتقدم إلي من هم سبب وجودى ودعامتى ف الحياة وسندى بعد الله عزوجل إلي من مهدوا لي درب حياتى وكانوا نبراسا اهتدي بنوره، إلي أبي وأمى وأخي الذين لم ولن تنتهى دعواتهم لي بالتوفيق، ومسك الختام شريكة حياتى التى طالما كانت لي عونا لاخراج هذا البحث فلها منى كل الحب والتقدير والاحترام،ولتكن آخر دعواتى أن الحمد لله رب العالمين....

والله ولي التوفيق .

الباحث

قائمة المحتويات

تابع قائمة المحتويات

الفصــــل الثالث

٠/٣ إجراءات البحث

الفصــــل الرابع

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها

تابع قائمة المحتويات

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٦/٠ قائمة المراجع

المرفقات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

الفصل الأول

١/٠ موضوع البحث

١/١ مقدمة

١/٢ مشكلة البحث وأهميته

١/٣ هدف البحث

١/٤ فروض البحث

١/٥ المصطلحات المستخدمة في البحث

١/٠ موضوع البحث

١/١ المقدمة :

أصبحت التربية البدنية والرياضة بمفهومها التربوي وفلسفتها الحديثة التي تتمشي مع تطوير العلوم والفنون بأنشطتها التي تمتاز بالتنوع والفاعلية والحركة وسيلة إيجابية وفعالة في إعداد الفرد بصورة شاملة ومتكاملة من الناحية الاجتماعية والثقافية والنفسية والمهارية .

وتعد العروض الرياضية احدي أهم مظاهر الاحتفالات في العديد من دول العالم فهي من أفضل الوسائل في إظهار ثقافة المجتمع ومدي تطوره في شتي المجالات، وفي الآونة الأخيرة فطنت الدول إلي أهمية العروض الرياضية ليس فقط علي المستوى المحلي وإنما علي المستوي العالمي سياسياً واقتصادياً وفكرياً.

ولقد حذت جمهورية مصر العربية حذو الدول المتقدمة في الاهتمام بإقامة العروض الرياضية في مختلف المناسبات والاحتفالات، ويشارك فيها مختلف فئات الشعب كالطلاب والأطفال والقوات المسلحة وكبار السن، كما اهتمت بوضع العروض الرياضية ضمن المحتويات الأساسية لمنهاج التمرينات بكليات التربية الرياضية.

ويوضح **حازم جاد عيسى** (٢٠٠٣م) أن عروض التمرينات واحدة من العروض الرياضية التي تعتمد أساساً علي أسلوب الفقرة الحركية في الأداء التوقيتي المستمر، وبصورة انسيابية مع العناية بربط الحركات

ببعضها البعض واستمرارها، والعناية بالشكل الجمالي والإبهار الحركي بما تضمنه من حركات ذات مدي واسع وإيقاع جماعي. (٣١ : ١١٠)

٢/١ مشكلة البحث وأهميته :

عروض التمرينات الجماعية هي احدي أدوات التربية الشاملة والنمو المتزن للشخصية لما لها من تأثير ايجابي علي مكونات الشخصية ، فمن خلال التمرينات البدنية التي تتكون منها عروض التمرينات يتم تنمية مكونات اللياقة البدنية للفرد، وعندما تصاغ تلك التمرينات البدنية في شكل عرض لا يقف تأثيرها علي التنمية البدنية فقط بل يتعدي تأثيرها إلي الجانب العقلي في عملية التفكير والابتكار في المجال الحركي.

ويتفق كلا من **إيمان محمد صادق (١٩٩٥م) ومنير سامي رجائي (١٩٨٤م) و ناهد محمد علي (١٩٩٢م)** علي أن لعروض التمرينات الرياضية تأثيراً ايجابياً علي التحصيل الحركي وتحسين مستوي الأداء والارتفاع بمستوي اللياقة البدنية والارتقاء بالمستوى المهاري والحركي في الأنشطة المختلفة كالجمباز والسلة وألعاب القوي.(١٢ : ١)(٩٠ : ١٣٢) (١٤١ : ٢٣٢)

وتضيف **عطيات خطاب (١٩٩٧م)** أن العروض الرياضية تسهم في التربية العقلية والمعرفية عن طريق ضبط الحركات المختلفة والمتعددة والربط الذهني بينها كوحدة وبين الموسيقي المصاحبة مع استخدام الأداة ، كما تعمل علي إدراك المشتركين لأنواع التشكيلات والتكوينات وتكسبهم ملكة التفكير المنظم وسرعة التصرف والاستجابة. (٧٥ : ٢٧٦ ، ٢٧٨)

وتشير **سهير عبد اللطيف سالم** (١٩٨٦م) أن الابتكار الحركي هو أحد أنواع الإنتاج الابتكاري في مجال الحركة بمعنى أن الناتج الابتكاري للعملية الابتكارية يظهر في استجابات حركية تعبر عن قدرات الفرد الابتكارية ويخضع هذا الناتج الحركي لشروط الناتج الابتكاري من الخبرة والأصالة والقيمة والفائدة الاجتماعية، كما أن الابتكار الحركي يتضمن العوامل الأساسية للابتكار وهي الطلاقة الحركية،والمرونة الحركية، والأصالة الحركية والتي يمكن أن تظهر في أبسط صورة كأداء حركة معينة أو كجزء من تمرين .

(٥٣ : ٦٤)

حيث تتيح عروض التمرينات الفرصة لإبراز المهارات والكشف عن القدرات في عملية الربط ما بين التفكير والحركة لإنتاج أكبر عدد ممكن من الحركات التي تتصف بالتنوع (طلاقة حركية) والاختلاف (مرونة حركية) وعدم شيوعها وتكرارها (أصالة حركية)

والأنشطة الرياضية التي يستطيع أن يبتكر فيها الفرد هي الأنشطة التي تعطي مساحة أكبر من حرية الأداء الفني بحيث تكون غير مقيده بواجبات حركية أو قانون ملزم بأداء محدد لأن ذلك لا يستدعي القدرات الابتكارية لدي الفرد.

ومن هنا يري الباحث أن عروض التمرينات الجماعية من أفضل الأنشطة التي تعطي مساحة واسعة من حرية الأداء الفني فهي تطلق العنان لخيال الفرد للتفكير في الوصول لغير المألوف في عملية الربط بين مكونات العرض من حيث الأدوات والألوان والحركات والموسيقي والملابس والتشكيلات بل والابتكار في فكرة العرض نفسها.

ويشير **السيد عبد العظيم دربالـــة** (٢٠٠٥م) الـــي أن العـــروض الرياضية لها تأثير كبير علي النواحي البدنية والحركية والتي منها القـــدرات التوافقية، وهي القدرات المرتبطة ارتباطاً مباشراً بالتوافق تؤثر فيه وتتـــأثر به وعلي ذلك تعتبر القدرات التوافقية ضرورية وأساسية لجميـــع الأنـــشطة الرياضية.

(٦ : ٣٨)

ويشير **سامي محمود طه** (٢٠٠٧م) أن التوافق الحركـــي يـــرتبط بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقـــة فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركـــي مـــن الناحيـــة الزمنية، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة مـــن الناحية الشكلية والمكانية أي تحريك الجسم وأجزاؤه بالدقة المطلوبة خـــلال الفراغ المحيط وبناءا علي ذلك فالتوافق الحركي في أبـــسط معانيـــة يعنـــى الأداء الحركي السليم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد فـــي الجهد وقلة الأخطاء.فتطور مستوي القدرات التوافقية يلعب دورا مهما عنـــد اكتساب المهارات الحركية ، حيث أنه غالبا ما يكون توافر مستوي مناســـب للعديد من القدرات التوافقية مهماً لتعلم المهارات الحركية. (٤٤ : ٣-٤)

ويشير **جمال إسماعيل النمكي** (٢٠٠٤م) إلي أهمية تنمية القـــدرات التوافقية حيث أثبتت الدراسات والبحوث الأهمية العظمى للقدرات التوافقيـــة من خلال التأثير في مستوي أفضل لاعبي العالم فـــي مختلـــف الأنـــشطة، ويقسمها الي سبع مكونات وهي :-

- القدرة علي تقدير الوضع.
- القدرة علي الربط الحركي.
- القدرة علي بذل الجهد المناسب.
- القدرة علي حفظ التوازن.

- القدرة الإيقاعية. - قدرة الاستجابة السريعة.
- القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة.

والقدرات التوافقية تختلف عن بعضها البعض في اتجاهها الديناميكي ومستواها كما أنها لا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائما بغيرها من شروط الانجاز الرياضي، وإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلي مستوي للتوافق الحركي العام. (٢٨ : ١١)

ومن خلال عمل الباحث كمعيد ومعاون في تدريس مقرر التمرينات لاحظ الباحث ضعف مستوى القدرات التوافقية لدي الطلاب كما لاحظ الباحث وجود قصور في قدرة الطلاب علي الابتكار.

مما دفع الباحث إلي التفكير في هذا البحث للكشف عن تأثير عروض التمرينات الجماعية علي بعض عوامل الابتكار الحركي (الطلاقة الحركية ، المرونة الحركية والأصالة الحركية) وبعض القدرات التوافقية (القدرة علي تقدير الأوضاع، القدرة علي الربط الحركي،القدرة علي بذل الجهد المناسب، القدرة علي حفظ التوازن، قدرة الاستجابة السريعة،القدرة الإيقاعية، القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة).للأفراد المشاركين.

وبذلك تتضح أهمية هذا البحث في كونه محاولة لنشر ثقافة عروض التمرينات الجماعية وذلك عن طريق:-

- التعرف علي ما قد تحدثه من تأثير علي تطوير ونمو الناحية الابتكارية في المجال الحركي.
- التعرف علي ما قد تحدثه من تغيرات ايجابية في تنمية بعض القدرات التوافقية.

- إلقاء الضوء علي أهمية المشاركة في عروض التمرينات كأحد الوسائل الناجحة والقوية الأثر في التربية الشاملة والنمو المتزن لشخصية الفرد .

٣/١ هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير عروض التمرينات الجماعية علي بعض عوامل الابتكار الحركي وبعض القدرات التوافقية لدي طلاب كلية التربية الرياضية من خلال:-

١/٣/١ تصميم عرض تمرينات جماعى باستخدام صندوق الخطو .

٢/٣/١ التعرف علي تأثير عرض التمرينات الجماعية باستخدام صندوق الخطوعلي بعض عوامل الابتكار الحركي (الطلاقة الحركية ، المرونة الحركية ، الأصالة الحركية).

٣/٣/١ التعرف علي تأثير عرض التمرينات الجماعية باستخدام صندوق الخطو علي تنمية القدرات التوافقية قيد البحث (القدرة علي تقدير الأوضاع، القدرة علي الربط الحركي،القدرة علي بذل الجهد المناسب، القدرة علي حفظ التوازن، قدرة الاستجابة السريعة،القدرة الإيقاعية، القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة).

٤/١ فروض البحث :

١/٤/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢/٤/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض عوامل الابتكار الحركي و القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٣/٤/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين فرق القياسين (القبلي – البعدي) بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في بعض عوامل الابتكار الحركي و القدرات التوافقية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٥/١ مصطلحات البحث :

١/٥/١عروض التمرينات الجماعية Collective Exercises Show:

هي مجموعة من الأوضاع والحركات المختارة طبقا للمبادئ العلمية والتربوية والفنية والجمالية والتي تؤدي بواسطة مجموعة من الأفراد داخل جماعة بطريقة متزامنة أو متتالية داخل الملاعب المفتوحة أو المغلقة باستخدام الأدوات أو بدونها ويتم ذلك بالمصاحبة الإيقاعية المناسبة بهدف عرضها أمام المشاهدين لكي تعبر عن فكرة معينة ومستوي أداء المشتركين كما تعتبر احدي أشكال العروض الرياضية. (١١٩ : ٣٢٢)

١/٥/٢ الابتكار الحركي Motor Creative

هو أحد أنواع الإنتاج الابتكاري في مجال الحركة ويظهـر في شكل استجابات حركية تعبر عن قدرات الفرد الابتكارية مقـدرة الفرد علي أداء حركات تتميز بالطلاقة الحركية والمرونة الحركيـة والأصالة الحركية. (٥٣ : ٤٦) (٤٣ : ٦٢)

١/٥/٣ الطلاقة الحركية Motor Fluency

هي قدرة الفرد علي أداء أكبر عدد ممكن مـن الوحـدات الحركية للمثير في فترة زمنية محددة. (٥٣ : ١٣٧)(٤٣: ٦٣)

١/٥/٤ المرونة الحركية Motor Flexibility

هي قدرة الفرد علي التغيير والتنويع في الانتقال من فئـة سلوكية حركية إلي فئة أخري مختلفة ومناسبة للمثير في فترة زمنية محددة. (٥٣ : ١٣٧) (٤٣ : ٦٣)

١/٥/٥ الأصالة الحركية Motor Originality

مقدرة الفرد على أداء فئات من السلوك الحركي النادر، أي قليلة التكرار بالمعنى الإحصائي بين أفراد الجماعة ومناسبتها للمثير في فترة زمنية محدد. (٥٣ : ١٣٧) (٤٣ : ٦٣)

١/٥/٦ القدرات التوافقية coordinative Abilities

عبارة عن شروط بدنية معينة للانجاز الرياضي يتمكن الفرد من خلالها التحكم في الأداء الحركي لمختلف الأنشطة الرياضية وتنقسم إلي سبع قدرات وهم (القدرة علي تقدير الأوضاع، القدرة علي الربط الحركي،القدرة علي بذل الجهد المناسب، القدرة علي حفظ التوازن، قدرة الاستجابة السريعة،القدرة الإيقاعية، القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة). (٣٧: ٧)(٨٢: ٤)

١/٥/٦/١ القدرة علي تقدير الوضع.

تعنى قدرة الرياضي علي ملاحظة التغير الحادث لجسمه في حدود زمن وحيز معين، كما تعنى القدرة علي تقدير الوضع الذي يتخذه المنافس.(١٥ : ٦١٨)

١/٥/٦/٢ القدرة علي الربط الحركي.

هي قدرة الفرد على تركيب أجزاء الحركة الواحدة لتكوين الحركة الكلية ، وكذا تركيب أكثر من حركة لتكوين أداء حركى مركب.
(١١٧: ١٣١)

١/٥/٦/٣ القدرة علي بذل الجهد المناسب.

تعنى قدرة الرياضي علي تأدية المهارات الحركية في الاتجاه الصحيح بصورة منسقة من حيث مقدار القوة والسرعة المستخدمة والمسافة والزمن اللازمين بما يخدم تحقيق الهدف المنشود.
(١٥ : ٦١٨) (٢٨ : ١٥)(١٦٣: ١١)

١/٥/٦/٤ القدرة علي حفظ التوازن.

قدرة الفرد واستطاعته على الاحتفاظ بالجسم فـــى وضـــع معـــين ، واستعادة هذا الوضع فى حالة الانحراف عنه .

(١١٧: ١٣٣) (١٥ : ٦١٨)

١/٥/٦/٥ القدرة الإيقاعية.

عبارة عن قدرة الرياضي علي إدراك إيقاع الحركة الذاتي وتأديـــة هذه الحركات بهذا الإيقاع كما أنها عبارة عن قدرة الرياضي علـــي إيجاد الإيقاع المناسب بنفسه لحركة معينة. (٢٨ : ١٦)(١٦٣: ١١)

١/٥/٦/٦ قدرة الاستجابة السريعة.

تعنى قدرة الرياضي علي تنفيذ الحركات المترتبة علي إشارة معينة (سمعية – بصرية) بسرعة وبشكل صحيح وكذلك للتغيرات المفاجئة للحركة.(١٥ : ٦١٨)

١/٥/٦/٧ القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة.

تعنى قدرة الرياضي علي تغيير البرنامج الحركي المراد تنفيذه بمـــا يناسب تغير الحالة.(١٥ : ٦١٨)

الفصل الثاني

٢/٠ القراءات النظرية والدراسات المرجعية

٢/٠ القراءات النظرية والدراسات المرجعية

٢/١ القراءات النظرية

٢/١/١ العروض الرياضية Parade shows:

٢/١/١/١ مفهوم العروض الرياضية:

العروض الرياضية هي أحد الأنشطة البدنية التي لها دورا هاما وحيويا في العالم المعاصر، فهي مرآة تعكس ما وصلت إليه الدولة من مستوى ثقافي وتربوي وفني ، وتعد من أفضل وأنجح الوسائل في إظهار ثقافة المجتمع ومدي تطوره في شتي المجالات.

ويشير **صلاح سليمان وأشرف الخولى** (٢٠٠١م) أن العروض الرياضية مرآة تنعكس عليها صورة المجتمع لما وصل إليه من المستوى الرياضي والثقافي والتربوي والعلمي والفني وذلك من خلال مجموعة التمرينات الجماعية التي وضعت بأسس علمية متقنة ، فهي المحصلة النهائية لأكثر من مجال وفن ، والذي يتم من خلالها التعبير عن مدى التنسيق بين مجموعات العمل المشاركة في إخراجها إلى حيز الوجود ، والتي تمثل اصدق تمثيل للمناسبة المقامة من اجلها من خلال حركات رياضية تحمل مكوناتها جمال الشكل ودقة الأداء وحسن تحويل المجموعات وتناغم الموسيقى مع المضمون والمدى الحركي للأداء . (٦٢:١٥١)

ويتفق كل من **عنايات فرج وفاتن البطـل** (٢٠٠٤م)، **حـازم جـاد** (٢٠٠٣م)، **ليلي زهران** (١٩٩٧م) علي أن العـروض الرياضـية تعتبـر واجهه لقياس تقدم الشعوب رياضيا ولذلك تعطى الـدول المتقدمـة أهميـة خاصة لها، فالعروض الرياضية مرآة تنعكس عليها صورة المجتمع و لهـا تأثير قوى من الناحية القومية وإظهار لمـدى التقـدم الحـضارى والثقافـة الرياضية ونموذج لصحة النظم الاجتماعية والسياسية فى المجتمع ، كما أن لها أهمية ودور فعال فى خلق المواطن الصالح ، والتربية الشاملة المتكاملة و الارتقاء بالمستوى الصحى للفرد وتطـوير العمـل وزيـادة الإنتـاج و الوصول على المستويات الرياضية العاليـة وذلـك مـن خـلال اسـتخدام التمرينات الجماعية . (٩٠: ٢٧٧) (٢٩ : ١) (١٠٠: ١١٩)

فالعرض الرياضي عبارة عن لوحة متكاملة تجمع بين مجموعة من الفنون المعبرة عن حضارة وأصالة وفكر الهيئة المنظمة لها مـن موسـيقي وحركة وملابس وتناسق بين الألوان .

٢/١/١/٢ تعريف العروض الرياضية:

تعرفها **ماجدة صلاح الدين وآخرون** (٢٠٠٨م) أنها مجموعة مـن الحركات والتمرينات الجماعية الحرة أو بأدوات أو باستخدام الأجهزة، التـى وضعت طبقا للمبادئ العلمية الحركية ، والبدنية ، والفسيولوجية ، والنفـسية ، والتربوية ، والجمالية ، وتتناسب مع السن والجنس والمستوى التـى تقـام من أجلها، وهي تؤدى بمصاحبة الموسيقي أو الإيقـاع أو الغنـاء ، بهـدف عرضها أمام المشاهدين لتعبر عن مدى ما وصل إلية المـشتركون فـي

العرض من تقدم في النواحي الرياضية والفنية ن كما تعد انعكاسا لما تمتلكه الدولة من تقدم علمي وتكنولوجي في كافة المجالات. (١٠٣: ٢)

ويعرفها **سمير عبد النبي** (٢٠٠٧م) بأنها مجموعة من التمرينات البدنية الجماعية الحرة أو بأدوات أو تؤدي علي الأجهزة متضمنة تشكيلات وتكوينات مختلفة تتناسب مع السن والجنس والمستوى والمناسبة ، وضعت وفقا للأسس والمبادئ العلمية والتربوية والفسيولوجية والحركية والبدنية والنفسية والجمالية ، وتؤدي بمصاحبة الإيقاع الموسيقي بغرض عرضها أمام المشاهدين لتعبر عن مدي ما وصل إلية المشتركين من الإتقان والدقة والانسيابية والبراعة في الأداء والتقدم في المستوى الرياضي والفني وتعد طبقا لما تمتلكه الدول من تكنولوجيا حديثة بتطبيقها واستخداماتها المختلفة في جميع المجالات .(٤٨ : ١٨)

كما تعرفها **ليلي زهران** (١٩٩٧م) بأنها مجموعة من الحركات البدنية الجماعية المعدة لتعبر عن فكرة معينة تصاحبها موسيقي مناسبة ويقوم بها مجموعة من الأفراد بهدف عرضها أمام جمهور المشاهدين لتعبر عن مستوي الأداء الرياضي للمشتركين فيها لذلك فهذه العروض يجب أن تعد وفقا للأسس التربوية والحركية والجمالية. (٩٩ : ١١٩)

وتعرفها **عنايات محمد فرج** (١٩٩٥م) أن العروض الرياضية مجموعة من التمرينات البدنية حرة أو بأدوات وضعت طبقا للمبادئ العلمية والفنية والجمالية تؤدي بواسطة مجموعه من الأفراد مع ارتباط الأداء بالمصاحبة الموسيقية وذلك بغرض عرضها أمام المشاهدين لتعكس ما

وصل إلية المشتركون في العرض من تقدم في النواحي الرياضـــية والفنيـــة لإظهار فكرة معينة (٨٩ : ١٩٣-١٩٤)

ويشير **موسى فهمي وعادل حسن** (١٩٩٠م) إلـــي أن العـــروض الرياضية عبارة عن مجموعة كبيرة مـــن التمرينـــات مرتبطـــة ومنـــسجمة بتناسق في الأداء والتوقيت وهذا العمل الحركي ليس حركات تمثيلية ولكنها حركات بنائية ذات حركات سهلة جماعية تتناسـب مـع الـسن والجـنس والمستوى والمناسبة التي تقام من أجلها فهي تعبير عن مدي ما وصلت إلية جماعة من الإتقان والبراعة في الأداء والتحكم في الجسم والخفه والرشـــاقة والتوافق العضلي العصبي. (١٣٣ : ٤٥٨)

فالعروض الرياضية هي الحركات البدنية المكونـــة طبقـــا للمبـــادئ والقوانين الفسيولوجية والحركية والجمالية والتي تؤدى بواســـطة مجموعـــة كبيرة من الأفراد في وقت واحد مع ارتباط الأداء بالمصاحبة الموســـيقية أو الغنائية المعبرة ، وذلك بغرض عرضها على الجمهور لكـــي تعبـــر عـــن مستوى المشتركين ومدى تطورهم في المجال الرياضي.

٢/١/١/٣ أهمية العروض الرياضية:

تشير **إيمان محمد صادق** (١٩٩٥م) أن العروض الرياضية واحـــدة من ارقي المستويات الرياضية بدون منازع ، لذلك اهتمت الـــدول المتقدمـــة رياضيا بالعروض الرياضية حيث أصبح لكـــل دولـــة طابعهـــا الخـــاص ، ومفهومها في أسلوب العروض الرياضية.(١٢ : ١)

وتتلخص أهمية العروض الرياضية في عده نواحي منها الناحية القومية و البدنية والتربوية والعقلية والجمالية ونأتي بالتفصيل :

٢/١/١/٣/١ الأهمية القومية

ويتفق كل من **عطيات خطاب وآخرون**(٢٠٠٦م)، **ليلي زهران** (١٩٩٧م) أن العروض الرياضية لها أهميه بالغة من الناحية القومية وخاصة التي تؤدي علي المستوي القومي ، وتعكس بصوره واضحة ومؤثره أمام وفود الدول الزائرة مدي العناية التي تعطيها الدولة للرياضة والشباب ، وتهتم معظم الدول من بينهم جمهورية مصر العربية بالعروض الرياضية ويعتبرونها مهمة قوميه ينبغي علي كل مواطن ومواطنه الإسهام فيها ، إذ ينظر إلي العروض الرياضية التي تؤدي علي المستوي القومي علي أنها برهان ساطع ونموذج حي لصحة النظم الإجتماعيه والسياسية التي تعتنقها الدولة الرياضية . (٧٦: ٣٤٤)(١٠٠: ١١٩)

٢/١/١/٣/٢ الأهمية البدنية والحركية

يتفق كل من **إبراهيم فاروق** (١٩٩٥)، **السيد دربالة** (١٩٩٥م) ، **خالد نسيم** (١٩٩٤م) ، **ناهد محمد** (١٩٩٢م) ، **غازي يوسف** (١٩٩٠م)، أن العروض الرياضية لها تأثير ايجابي علي مكونات اللياقة البدنية والكفاءة الحيوية (التحمل – الرشاقة – القوة – التوازن – التوافق) وحالة الجهازين الدوري والتنفسي. (١)(٦)(٣٨)(١٤١)(٩٢)

ويتفق كل من **عطيات خطاب وآخـــرون(٢٠٠٦م)، ليلـــي زهـــران** (١٩٩٧م) أن العروض الرياضية تعمل علـــي تطـــوير الـــصفات البدنيـــة والارتقاء بالأداء الحركي للمشتركين فيها مـــن خـــلال التـــدريب المنـــتظم والمستمر ، كما تعمل العروض الرياضية علي الارتقاء بالمستوي الـــصحي للمشتركين ، وتؤدي إلي النمو الشامل المتزن والي تحسين القـــوام ويتحقـــق ذلك من طريق اختيار مختلف التمرينات البنائية التي تؤثر علي المجموعات العضلية المختلفة بالإضافة إلي ذلك تعمل العروض الرياضية علـــي تعلـــيم واكتساب مختلف الحركات الأساسية ، ويتحقق ذلك عن طريق حسن اختيار الحركات المناسبة ، مثل الحركات المختلفة للمشي والجري والحجل والوثب والمرجحة والدورانات والتموجات والحركات المختلفة بـــالأدوات اليدويـــة .(٧٦: ٣٤٥) (١٠٠: ١١٩، ١٢٠)

ويشير **مروان علي** (٢٠٠٨) إلـــي أن العـــروض الرياضـــية بمـــا تحتويه من تمرينات حرة أو بأدوات أو أجهزة بمصاحبة الإيقـــاع لهـــا دور كبير في تطوير الصفات البدنية والارتقاء بمستوي الأداء الحركي والصحي والنفسي للمشتركين من خلال التدريب المنظم والمستمر بهدف النمو الشامل المتزن وتحسين القوام وإكساب الفرد مختلف المهارات الحركية الأساســـية. (١٢٤ : ٢)

٢/١/١/٣/٣ الأهمية التربوية

تسهم العروض الرياضية وما يرتبط بها من النواحي التدريبية على إكساب المشتركين مختلف الصفات والسمات الخلقيـــة والإراديـــة الحميـــدة كالنظام والطاعة والولاء للجماعة والتعاون وإنكار الذات ومـــساعدة الغيـــر

والشجاعة والتحم وقوة الإرادة وغير ذلك من السمات التي يكتسبها الفرد عن طريق اشتراكه في العرض الرياضي وفي أثناء التدريب والإعداد للعرض.

ويتفق كل من **إبراهيم فاروق** (١٩٩٥)، **ليلي صوان** (١٩٩٣م)، علي أن العروض الرياضية لها تأثير ايجابي علي الصفات العقلية والإرادية المختلفة (القيم الخلقية – القدرات العقلية – الرضا الحركي – تقدير الذات – الطمأنينة الانفعالية – التغيرات الوجدانية – الاتجاهات نحو التربية البدنية). (١)(٩٨)

وترى **ليلي صوان** (١٩٩٣م) أن تعلمنا للتمرينات والعروض الرياضية ليس شكلاً من أشكال المتعة والترويح فحسب بل يجب أن نعلم أن هذا التعلم يسهم مساهمة كبيرة وفعالة في بناء الشخصية السليمة لأبناء هذا الجيل لأن نشاط الفرد هو المدخل إلي الحياة فهو يساعد في تعليمهم كيف يفكرون ويساعدهم علي توسيع آفاقهم ويغذي خيالهم وأفكارهم خلقياً ومعنوياً.

(٩٨ : ١٤١)

ويتفق كل من **عطيات خطاب وآخرون**(٢٠٠٦م)، **ليلي زهران** (١٩٩٧م) علي أن أهميه العروض الرياضية لا تنحصر بالنسبة للمشتركين علي النواحي البدنية فقط بل لها أهميه كبيرة بالنسبة للنواحي التربوية ، إذ تسهم العروض الرياضية وما يرتبط بها من نواحي تدريبيه علي إكساب المشتركين مختلف السمات والصفات الخلقية والإرادية الحميدة كالنظام والطاعة والولاء للجماعة والتعاون وإنكار الذات ومساعده الغير والشجاعة

والتحمل وقوه الإرادة والثقة بالنفس والعزيمة والمثابرة ، ومن جهة أخري فإن العروض الرياضية تنمي الوعي الرياضي للجماهير وتشجعهم علي مزاولتها هم وأولادهم .

(٧٦: ٣٤٥)(١٠٠: ١٢٠)

وفي هذا الصدد يشير **محمد مرسال (١٩٩٩م)** إلى أن الإنسان يتميز عن غيره من الكائنات الأخرى بأنه يعيش في مجال اجتماعي منظم يتأثر به ويؤثر فيه ، وهو في هذا يتعلم أنماط سلوكية مختلفة تساعده على التكيف الاجتماعي وعند دراسة سلوك الأفراد من حيث طبيعة علاقتهم بغيرهم ، يجب الاهتمام بطبيعة ونوعية وشكل التفاعلات والعلاقات الاجتماعية المختلفة بينهم والعوامل المؤثرة فيها ومدى تأثر الأفراد بها وتأثيرهم فيها داخل الجماعات ودراسة الجماعات من خلال المواقف الاجتماعية والنفسية المختلفة يعتبر المجال التطبيقي للسلوك الاجتماعي والنفسي. وأن عروض التمرينات الجماعية تندرج تحت الجماعات الكبيرة المنظمة التي تتميز بأنها جماعة اجتماعية تتم فيها التفاعلات والعلاقات الاجتماعية. ويظهر ذلك بوضوح أثناء تصميم وتنفيذ عروض التمرينات الجماعية. (١١٩: ٣١٧،٣١٨)

ويوضح **حازم جاد (٢٠٠٣م)** أن التمرينات والعروض الرياضية واحدة من هذه الأنشطة التي تكسب الأفراد مختلف الصفات الخلقية والإرادية الحميدة كالنظام والطاعة والانتماء للجماعة والتعاون وإنكار الذات وغيرها من مختلف السمات التي تكسبها العروض للمشتركين فيها أثناء التدريب والإعداد لها ووقت العرض ، بالإضافة إلى الإحساس بالتذوق الجمالي الناتج من جمال ودقة الحركات والتشكيلات وجمال الموسيقى

والإيقاع مع تناسق الملابس والأدوات في الألوان والأشكال ، كما تعمل على إدراك المشتركين لأنواع التشكيلات والتكوينات وتكسبهم مهارات التفكير المنظم وسرعة التصرف والاستجابة . (٢٩ : ٧٧-٧٨)

٢/١/١/٣/٤ الأهمية الجمالية

إن العروض الرياضية من الأنشطة الهامة التي تكسب المشتركين الإحساس والتذوق الجمالي الناتج عن جمال ودقة الحركات والتشكيلات والتكوينات أو عن جمال الموسيقى أو الغناء وعن روعة وتناسق الألوان والملابس .

ولا تقتصر هذه الأهمية على المشاركين فقط وإنما تتعدى ذلك إلى المتفرجين الذين يحسون بالجمال وينعكس أثره على حماسهم وتشجيعهم للعرض الرياضي.

حيث يتفق كل من **عطيات خطاب**(١٩٩٧م)، **ليلي زهران** (١٩٩٧م) علي أن العروض الرياضية تضفي علي المشتركين والمتفرجين إحساسا بالجمال وينعكس أثره علي نفسيتهم وإحساسهم بالسعادة وتجعلهم يتحمسون لمشاهده العروض الرياضية ذات القيمة الفنية العالية والتي تتميز بالطابع الجمالي المحبب إلي النفس .(٧٥: ٢٧٧)(١٠٠: ١٢٠)

٢/١/١/٣/٥ الأهمية العقلية

يتفق كل من **عطيات خطاب**(١٩٩٧م)، **ليلي زهران** (١٩٩٧م) أن العروض الرياضية تسهم في التربية العقلية للمشتركين عن طريق حفظ

الحركات المختلفة التي يشمله العرض ، كما أن ما يتطلبه العرض من ربط زهني بين الحركات بعضها البعض ، وبين الحركات والموسيقي يساعد علي تنميه سرعة التفكير وحسن التصرف وسرعة الإستجابه لدي اللاعبين ، وتعتبر العروض الرياضية من الوسائل إلهامه التي تنمي حصيلة المشتركين بالنسبة للمعارف والمعلومات الرياضية . (٧٥: ٢٧٧ ، ٢٧٨)(١٠٠: ١٢٠)

وهذا يتفق وما اشار اليه كلا من **إيمان محمد صادق (١٩٩٥م)**، **ناهد محمد (١٩٩٢م)**، أن لعروض التمرينات الرياضية تأثيراً ايجابياً علي التحصيل الحركي وتحسين مستوي الأداء والارتقاء بالمستوى المهارى والحركي في الأنشطة المختلفة كالجمباز والسلة وألعاب القوي . (١٢ : ١) (١٤١ : ٢٣٢)

٢/١/١/٤ أنواع وأشكال العروض الرياضية:

تنقسم العروض الرياضية إلى أنواع متعددة طبقا للعديد من المحددات فتقسمها **عطيات خطاب وآخرون(٢٠٠٦م)** كما يلي.

عروض التمرينات:

وهي العروض التي تتكون مادتها من حركات وأوضاع التمرينات البدنية المختلفة كالتمرينات الأساسية أو التمرينات الفنية الحديثة ذات المستوي الراقي للأداء الحركي . ويمكن أداء هذا النوع بدون أدوات أو مع استخدام الأدوات أو على الأجهزة الكبيرة. ولا يقتصر الأمر على استخدام الأجهزة المعروفة بل كثير ما تستخدم الأدوات المبتكرة الحديثة.

١. عروض الجمباز:

وهي العروض الرياضية التي تتكون من حركات الجمباز المختلفة سواء الحركات الأرضية أو الحركات على أجهزة الجمباز.

٢. عروض التمرينات والجمباز:

وهي الحركات الرياضية التي ترتبط فيها حركات التمرينات بحركات الجمباز بصورة فنية متداخلة وبشكل انسيابي.

٣. عروض الرقص:

وهي العروض التي تتكون من حركات الرقص والحركات التعبيرية والحركات الشعبية.

٤. عروض المنازلات الرياضية:

وهي العروض التي تتكون مادتها من حركات الأنواع المختلفة للمنازلات الرياضية ومن أمثلتها عروض السلاح والتايكوندو والكاراتيه.

٥. عروض الألعاب الرياضية:

وهي العروض التي تتكون من الحركات الأساسية في مختلف الألعاب الرياضية كعروض الكرة الطائرة أو كرة السلة أو كرة اليد.

٦. العروض المائية:

هي العروض التي تؤدي في الماء كعروض البالية المائي .

(٧٦ : ٣٤٦ - ٣٤٧) (٣٢ : ٧)

ويشير **أحمد مصطفي (٢٠٠٧م)** ان العروض الرياضية تنقسم الي نوعان وهما:

- العروض الرياضية النظامية(الكلاسيكية) :

أو ما يطلق عليها العروض الرياضية (الكلاسيكية) وهى التي تبنى أساسا على التشكيلات والتكوينات وما تشتمل عليه من تمرينات حيث يقوم مصمم العرض الرياضي بوضع سيناريو محدد للعرض ككل وهى غالبا ما تعتمد أساسا على التمرينات البد نية وإظهار ما لدى المشتركين في العرض من مهارات وصفات بدنية من خلال أداء هذه التمرينات في التشكيلات المختارة .

- العروض غير النظامية(غير الكلاسيكية):

وهى العروض التي تعتمد أساسا على الألوان والإضاءة والتقدم التكنولوجي والإبهار المرئي، وهى بعكس العروض الرياضية النظامية فقد لا يتبع كافة أفراد العرض توقيتا واحدا للأداء فقد يكون للكل توقيتا واحدا وأحيانا أكثر من توقيت لكل مجموعة .

(١٧ : ١٠)

ويقسمها **سمير عبد النبي (٢٠٠٧م)** من حيث مادتها إلي:

- عروض التمرينات.
- عروض الجمباز الايقاعي.
- عروض الجمباز الفنى.
- عروض الجمباز العام.
- عروض الترامبولين.
- عروض التمرينات والجمباز.

- عروض الرقص.
- عروض المنازلات الرياضية.
- عروض الألعاب الجماعية.
- العروض المائية.
- العروض الرياضية المسرحية.(٤٨ : ٢١)

وعن تقسيم العروض الرياضية من حيث هدفها يتفق **سمير عبد النبي (٢٠٠٧م) مع ما أشار اليه حازم جاد (٢٠٠٣م)** علي تقسيم العروض الرياضية إلي:

- عروض المهرجانات المحلية
- عروض المهرجانات القومية
- عروض المهرجانات الدولية

٢/١/١/٥ عروض التمرينات الجماعية:

تتفق **عطيات خطاب وآخرون (٢٠٠٦) مع ليلي زهران (١٩٩٧)** علي أن التمرينات هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة. (٧٦ : ٢٥) (٩٩ : ٢٩)

وتشير **ليلى زهران (١٩٩٧م)** إلى أن العروض الرياضية في مصر وفى الخارج بدأت بعرض مجموعة من التمرينات متتالية تشمل مختلف أجزاء الجسم ، مرتبة ترتيبا تصاعديا ثم تنازليا ، ومرتبطة بالتدريب الخاص بجدول التمرينات الذي وضعه لنج السويدي .. ثم تطورت العروض ، وأصبحت تشمل عروضا لمختلف ألوان الأنشطة الرياضية ،فأصبح هناك

عروض لألعاب القوى والمصارعة والجودو والجمباز والسلاح ، ولكن مازال الطابع الغالب على العروض هو التمرينات. (٩٩ : ١٢٢-١٢٣) .

وتشير **عطيات خطاب** **(٢٠٠٦م)** أن عروض التمرينات هي العروض التي تتكون مادتها من حركات وأوضاع التمرينات البدنية المختلفة ذات المستوي الراقي للأداء الحركي ويمكن أداء هذا النوع من العروض بدون أدوات أو مع استخدام الأدوات أو علي الأجهزة الكبيرة ، و بعض الأدوات المبتكرة الحديثة. (٧٦ : ٣٤٦)

٢/١/٢ الابتكار الحركي Motor Creative:

١/٢/١/٢ مفهوم الابتكار الحركي:

يتفق كل من **مرام سراج الدين (٢٠٠٠م)، مني عبد الحليم (٢٠٠٠م)، خليل ميخائيل (١٩٨٠م)** علي أن الابتكار الحركي هو أحد أنواع الإنتاج الابتكاري في مجال الحركة بمعنى أن الناتج الابتكاري للعملية الابتكارية يظهر في استجابات حركية، تعبر عن قدرات الفرد الابتكارية ويخضع هذا الناتج الحركي لشروط الناتج الابتكاري من الجدة والأصالة والفائدة الجماعية والاستمرارية في الأثر.
(١٢٣ : ٣٥)(١٣٠ : ٢١٧)(٣٩ : ٢٥)

وتضيف **زكية إبراهيم كامل (١٩٩٥م)** بأن الابتكار الحركي يعتبر أحد أنواع الابتكار الذي يتميز بإنتاج استجابات حركية تعبر عن قدرات الفرد الابتكارية والتى تخضع لشروط الناتج الابتكاري. (٤٣ :٦٠، ٦١)

وترى **سناء محمود مـــأمون** **(١٩٩٨م)** أن الابتكار الحركي يعنـــى القدرة علي انتاج أكبر عدد من التكوينات والأشكال الحركية الجديدة الغيـــر شائعة لما يوجد لدي الفرد من خبرات حركية سابقة تـــؤدي الـــي تطـــوير وتعديل واتساع نطاق استخدام هذه الخبرات الحركية الجيدة. (٥١ : ٣٠)

وتوضح **ماجدة علي رجب** **(٢٠٠١م)** بأن الحركة الرياضية كنشاط إنسانى هي حركة مبتكرة تفتقد في أساسها لمبدأ التكـــرار الـــلا واعـــي أو الرتابة، فالابتكار الحركي الحقيقي يحدث عنـــدما يبـــدأ الفـــرد الاســـتمتاع بالمهارة التي يؤديها، وسوف تبدأ تلقائيته فـــي الأداء تتأهـــل، واختياراتـــه الحركية والمهارية سوف تتميز بالحرية والفردية ويبدأ في اكتشاف أشـــكال وأنماط جديدة مع الحركة وبذلك يصل إلى التجربة الذاتيـــة للابتكـــار التـــي تشمل المعرفة والقدرة الحركية، كما أن زيادة الحصيلة لـــدي الفـــرد مـــن وامداده ببعض الحلول والتوافقات والتركيبات الأساسية كقاعدة يستمد منهـــا مفردات الحركة قد يسهم في تنمية الابتكار الحركـــة لديـــة. (١٠٤ : ١٧٣، ١٧٦)

٢/٢/١/٢ تعريف الابتكار الحركي:

يتفق كل من **أمانى وحيد ابراهيم وسناء محمد مأمون** **(٢٠٠٨م)** ، **صفية أحمد حمدي** **(١٩٨٥م)** بأن الابتكار الحركي يعنى القدرة علي إنتـــاج أكبر عدد من الاستجابات الحركية النادرة والفريدة في وحدة زمنيـــة والتـــى تتسم بالتنوع.(٢٤: ٣)(٦٠: ٢١)

وتعرفه **آمال سيد مرسي** **(١٩٩٠م)** بأنه قدرة الفرد علـــي إنتـــاج استجابات حركية جديدة وغير شائعة معبرة عن مثير أو فكرة ما علـــي أن

تتصف بالتنوع واللا نمطية ويتوافر فيها أبعاد الابتكار من طلاقة، مرونة وأصالة. (٢٣ : ٨)

ويتفق كل من **ماجدة علي رجب (٢٠٠١م)، سعيد عبد الرشيد وفاتن عبد الحميد (١٩٩٦م)، عزت فضل الهواري (١٩٩٣م)** علي أن الابتكار الحركي يتمثل في قدرة الفرد علي سرعة تغيير طرق تفكيره العادية إلي طرق كثيرة ومختلفة ذات إنتاج حركي أصيل يعطيه ثقة وسعادة.

(١٠٤ : ١٧٧)(٤٦: ١٣٦) (٧٠ : ١٠٦)

وتعرفه **زكية إبراهيم كامل (١٩٩٥م)** بأنه مقدرة الفرد علي أداء حركات تتميز بالطلاقة الحركية والمرونة الحركية، الأصالة الحركية.

(٤٣ :٦٠)

وتشير **نادية محمد عبد القادر وسامية حسن حسين (١٩٩٧م)** بأن الأداء الابتكاري هو عبارة عن استجابة حركية جديدة تختلف عن الإطار الحركي المعروف وتتميز بالطلاقة والمرونة والأصالة وإثراء التفاصيل.

(١٣٨ : ٣١٦)

وتتفق كل من **نشوي محمود نافع (٢٠٠٥م) ، سناء محمد مأمون (١٩٩٨م)** علي أن الابتكار الحركي هو قدرة الفرد علي إنتاج استجابات حركية فريدة تتميز بالأصالة والندرة وتعبر عن قدرات الفرد ومهاراته.

(١٤٦: ١٤٥) (٥١ : ٧)

٢/١/٢/٣ عوامل الابتكار الحركي:

يتفق كل من **نشوي محمود نافع** (٢٠٠٥م)، **ماجدة علـي رجـب** (٢٠٠١م)، **مني عبد الحليم محمود** (٢٠٠٠م)، **سعيد عبد الرشيد وفـاتن عبد الحميد** (١٩٩٦م) ، **زكية إبـراهيم كامـل** (١٩٩٥م)، **عـزت فـضل الهواري** (١٩٩٣م)، **آمال سيد مرسي** (١٩٩٠م)، أن الابتكـار الحركـي كمقدرة عقلية في مجال الحركة يعتمد علي العوامـل الأساسـية للابتكـار وهي:-

- الطلاقة الحركية
- المرونة الحركية
- الأصالة الحركية

(١٤٦ : ١٥٩) (١٠٤ : ١٧٧) (١٣٠ : ٢١٧) (٤٦ : ١٣٧) (٤٣ :٦٠، ٦١) (٧٠ : ١٠٦) (٢٣ : ٨)

بينما تري **نادية محمد عبد القادر وسامية حسن حسين** (١٩٩٧م) أن عوامل الابتكار الحركي هي:

- الطلاقة الحركية
- المرونة الحركية
- الأصالة الحركية
- إثراء التفاصيل (١٣٨ : ٣١٦)

و تري **أمانى وحيد ابراهيم وسناء محمود مـأمون** (٢٠٠٨م) أن عوامل الابتكار الحركي هي:

- الطلاقة الحركية
- المرونة الحركية
- الأصالة الحركية

- التوسع (٢٤ : ١٠٧)

٢/١/٢/٣/١ الطلاقة الحركية Motor Fluency:

ويري **عزت فضل الهواري (١٩٩٣م)** بأنها القدرة علي إنتاج أكبر عدد ممكن من الحركات في زمن محدد. (٧٠ : ١٠٦)

وتضيف **زكية إبراهيم كامل (١٩٩٥م)** في تعريفها للطلاقة الحركية عامل الاختلاف في الحركات وعدم تكرارها حيث تعرفها بأنها مقدرة الفرد علي أداء أكبر عدد ممكن من الحركات المختلفة في زمن محدد.(٤٣ :٦٠، ٦١)

بينما تري **منى محمود عبد الحليم (٢٠٠٠م)** أن الطلاقة الحركية تعنى قدرة الفرد علي اداء أكبر عدد ممكن للاستعمالات المختلفة المناسبة لكل أداة في فترة زمنية محددة. (١٣٠: ٢٢٠)

٢/١/٢/٣/٢ المرونة الحركية Motor Flexibility:

ويتفق كل من **زكية إبراهيم كامل (١٩٩٥م)** ،**عزت فضل الهواري (١٩٩٣م)** بأنها القدرة علي انتاج أكبر عدد ممكن من الحركات المنوعة في زمن محدد. (٤٣ :٦١) (٧٠ : ١٠٦)

كما يشير **سعيد عبد الرشيد وفاتن عبد الحميد (١٩٩٦م)** بأنها قدرة الفرد علي التغيير والتنويع في الانتقال من فئة سلوك حركية إلي فئة أخري مختلفة ومناسبة للمثير في فترة زمنية محددة. (٤٦ : ١٣٧)

وتري **منى محمود عبد الحليم (٢٠٠٠م)** أنها قدرة الفرد علي تنوع الاستعمالات المناسبة لكل أداه أي استعمالات تتسم بالتنوع وبمقدار زيادة الاستعمالات الفريدة تكون زيادة المرونة الحركية. (١٣٠: ٢٢٠)

٢/١/٢/٣/٣ الأصالة الحركية Motor Originality :

ويري **عزت فضل الهواري (١٩٩٣م)** بأنها القدرة علي انتاج أكبر عدد ممكن من الحركات النادرة في زمن محدد. (٧٠ : ١٠٦)

كما تري **زكية إبراهيم كامل (١٩٩٥م)** بأنه مقدرة الفرد علي أداء حركات تتميز بالندرة وغير شائعة أي قليلة التكرار بالمعنى الإحصائي داخل الجماعة في زمن محدد .(٤٣ :٦٠)

وتشير **منى محمود عبد الحليم (٢٠٠٠م)** أنها قدرة الفرد علي اداء استعمالات أصلية غير شائعة وقليلة التكرار داخل الجماعة. (١٣٠: ٢٢٠)

٢/١/٢/٤ العلاقة بين الابتكار الحركي وعروض التمرينات الجماعية:

يجمع العلماء علي أن الابتكار لا يقتصر علي مجال معين بل يمتد ويشمل كافة مجالات الحياة، ومن بين هذه المجالات المجال الحركي، كما يتفق العلماء علي انة كلما قلت القيود كلما اتاح ذلك فرصة للابتكار، وفي المجال الحركي نجد أن عروض التمرينات هي أكثر الأنشطة التي لا تتسم بقوانين أو قيود علي ممارسيها مما تتيح فرصة أكبر للابتكار.

وفي هذا الصدد تتفق **نشوى محمود نافع** (٢٠٠٥م)، **سناء محمد مأمون** (١٩٩٨م)، **هويدا محمد العصرا** (١٩٩١م) بأن التمرينات هي احدي الأنشطة الحركية والتى يعتبر الابتكار من أهم مكوناتها والتى من خلالها تظهر القدرات الابتكارية وتزدهر، حيث تتيح لممارسيها فرصة الخلق والابتكار وإضافة حركات جديدة ومبتكرة وغير مألوفة لكي يظهر الإبداع في الأداء، فطبيعة التمرينات تتيح الفرصة لإظهار القدرات الابتكارية فالتمرينات تحررنا من الضغوط عن طريق الحركات والتعبير عن الشعور الداخلي وبالتالي ينجم عنها قدر كبير من التحرر، كذلك الابتكار يتطلب الحرية والانطلاق في التفكير حتي يستطيع الفرد ان يعبر بصدق عما بداخلة لذلك فالتمرينات ترتبط ارتباطا كبيرا بالابتكار . (١٤٦: ١٣٩)(٥١ : ٣٠)(١٥٥ : ٢٠،٢١)

وتشير **عفاف عبد المنعم شحاتة** (١٩٨٨م) الي العلاقة بين استخدام الأدوات في التمرينات وبين الابتكار الحركي حيث تري أن التمرينات بصفة عامة والتمرينات بالأدوات بصفة خاصة تشكل جزء حيوى لا يمكن إغفاله في إعطاء الأفراد فرص الابتكار الحركي وذلك لمجالها من طابع خاص يميزها في الأداء تبعا لما تولية نوعية الأدوات الصغيرة المختلفة التي تشمل عليها من كرات وحبال وأطواق وعصي وصناديق ، ولما تتيحه هذه الأدوات عند استعمالها من فرص الابتكار الحركي كما في الدورانات والرمى والدحرجات وغيرها من الاستعمالات. (٨٠ : ٣٣٩)

كما تذكر **ماجدة علي رجب و نعمة السيد محمود** (١٩٩٩م) أن العروض الرياضية بما تحتويه من تشكيلات متعددة وجمال ودقة في أداء الحركات وتناسقها وانسجامها مع الموسيقي وتعدد الألوان والملابس والأدوات تضفي علي المتفرجين الإعجاب والإيثار، وعلي الممارسين

إحساسا بالجمال والسعادة وإعطاء الفرصة لقدراتهم الذاتية حرية التعبير وما يفسح له خيالهم من الابتكار والإبداع. (١٠٥ : ١١٥)

ويتفق **ايفريديك وآخرون Evridiki** (٢٠٠٦م) مع **وانج و جـون هيتز Wang, Jonne Hui-tzu** (٢٠٠٣م) أن مارسة النـشاط الحركـي تعمل علي نمو الابتكار الحركي، فالحركة تـسمح للأفـراد بـالتعبير عـن مشاعرهم وأفكارهم دون تقيد مما يساعد علي ابتكار الفرد أثناء حركته. (١٧١: ٢٧٩)(١٩٥ : ٣)

٢/١/٣ القدرات التوافقية Coordinative abilities:

٢/١/٣/١ تعريف القدرات التوافقية:

تعرف **إيمان عـارف** (٢٠٠٧م) القدرات التوافقية بأنها مؤشر لقدرة الإنسان علي أداء الحركات البسيطة والصعبة وضـبط الـسرعة والنظـام والسلاسة والاقتصاد في أداء الحركات المختلفة. (١١ : ٤)

وتعرفها **شيرين أحمد** (٢٠٠١م) بأنها عبارة عـن مجموعـة مـن الصفات المطلوب توافرها في اللاعب والتى ترتبط بالنواحي البدنية والعقلية والإيقاعية لكي يتم أداء الحركة بشكل متناسق مـع الاقتـصاد فـي الجهـد المبذول. (٥٥: ٣٥)

ويعرفها ايضا **يوهانس ريه وانغبورج ريتر** (١٩٨٨م) بأنها تمثـل شرطاً أساسياً للإنجاز الرياضى ،حيث يمكن وصف القدرات التوافقية بأنهـا شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضى كما تعمل على تمكين الفـرد

الرياضى فى مختلف أنواع الأنشطة الرياضية من الضبط والتحكم الذاتي فى الأداء الحركى (١٦٣: ٥ ، ١٠)

بينما يعرف **والتر جاين** (**١٩٨٦م**) القدرات التوافقية بأنهـا عبـارة عن شروط بدنية للانجاز الرياضي يتمكن اللاعب علي أساسها من توجيـه وضبط نشاطه الحركى وتنفيذ واجباته الحركية بـصورة مناسـبة وهادفـة. (٢٦: ١٥٦)

ويعرف **محمد لطفي السيد** (**٢٠٠٦م**) القدرات التوافقية من الجانب النفسى بأنها تعد تمهيد كامن للحركة ، بينما ينظر إليها من الجانب الحركـى بأنها التنفيذ الفعلى الظاهرى للأداء . (١١٧: ١٢١)

ويشير **أحمد سعيد خضر**(**٢٠٠٨م**) أن أحد أهداف العملية التدريبية هو إكساب اللاعب المهارات الحركية، ويتم ذلك وفق شروط بدنية يتوقـف عليها تحقيق هذا الهدف، وعلي أساس هذه الشروط يتمكن الرياضـي مـن توجيه وضبط نشاطه الحركى، وتنفيذ الواجبات الحركيـة بـصورة منـسقة وهادفة، وتتمثل هذه الشروط في القدرات التي يطلق عليها القدرات التوافقية والتي تعتمد بدورها علي الشروط التشريحية والوظيفية والنفـسية للاعـب والتى يمكن تنميتها من خلال التدريب الرياضي العام المتكامل أو بـالتركيز علي قدرات معينة منها. (١٥ : ٦١٦)

ويتفق كل من **محمد لطفي السيد** (**٢٠٠٦م**) و **عصام الـدين عبـد الخالق** (**٢٠٠٥م**)، **جمـال اسـماعيل النمكـى** (**٢٠٠٢م**) **وليـو** Lu,D,J (**٢٠٠٠م**) القدرات التوافقية تنبثق من متطلبات الأداء المهارى ، وتختلـف عن بعضها فى اتجاهها الديناميكى ، ولا تظهر القدرات التوافقيـة كقـدرات

منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كى تخدم فى مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة ، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضى والمتمثلة فى القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركى العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميز بالضبط والتحكم الحركى . (١١٧: ١٢١) (٧٣: ١٨٨ ، ١٨٩) (٢٨: ١٣ (١٧٩)

وتضيف **جوليوس كاسا** Julius Kasa **(٢٠٠٥م)** أن القدرات التوافقية تتأسس بصورة مباشرة على مستوى كل من الكفاءة الوظيفية والمورفولوجيه للاعب ، حيث يمكن تقسيم القدرات التوافقية إلى محورين رئيسيين ويتضمن المحور الأول القدرة على التنظيم الحركى وهو ينبثق من العمليات التنظيمية للأداء الحركى ويمكن أن نطلق على هذا المحور "الأساس أو القاعدة الفسيولوجية" ، أما المحور الثانى فيتضمن "القدرات الحس حركية" وهى تنبثق من النواحى الوظيفية والمورفولوجية والعمليات المعرفية ، ويمثل كلا المحورين أهمية قصوى فى المجال الرياضى. (١٧٧: ١٢٩)

ويتفق كل من **تيريسا زيوركو** Teresa Zwierko **(٢٠٠٥م)** ، **اجنسكا جادك** Agniezka Jadach **(٢٠٠٥م)** ، **ستانيستوا ، هنريك** Stanistaw & Henryk **(٢٠٠٥م)**، **عبد الباسط جميل (٢٠٠١م)** ، **فلاديمير لياخ** Vladimir Liakh **(٢٠٠١م)** ، **ستاروستا** Starosta **(١٩٩٨م)** على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهارى فى مختلف الأنشطة الرياضية ، حيث أن الفرد الرياضى الذى لديه مستوى عال من

القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهـارى (١٩٠: ١٨٣) (١٦٤: ١٥٠) (١٨٦: ١٨٧) (٦٧: ٢٥٤) (١٩٣: ٢٥٥) (١٨٨)

وتضيف **هبه عبد العظيم** (٢٠٠٥م) بأن القدرات التوافقيـة تـرتبط مباشرة بالأداء المهارى للاعب كما أنها تؤثر فيه وتتأثر به (١٥١ : ٢٩) .

٢/٣/١/٢ أهمية القدرات التوافقية في المجال الرياضي:

يذكر **أبو العلا أحمد** (١٩٩٧م) أن للقدرات التوافقية أهميتها حيـث أنها تعتبر صفة مركبة من مجموعة من القدرات تعمل علي اظهار الجملـة الحركية في أفضل صورها كما أنها تعمل علي البناء الحركي وتزيـد مـن عملية التوافق التى يحتاجها الأداء وتظهر الحركـة فـي شـكلها الجمـالي المطلوب. (١٣ : ٢٣٥)

وتتفق **نسرين محمود** (٢٠٠٤م) مع **شـيرين أحمـد** (٢٠٠١م) أن أهمية القدرات التوافقية تتضح فى كونها تشترك مع المهـارات الحركيـة لتشكيل الأسس التوافقية اللازمة لتطوير مستوى الفرد ، فتـوافر القـدرات التوافقية لدي الأفراد يعمل علي نمو صحيح يساعد علـي حـسن التفكيـر وسهولة تعلم المهارات الحرية وتطويرها، ولذلك فإنه من الضروري تـوافر مستوى مناسب من القدرات التوافقية عند تعلم المهارات الحركية . (١٤٥ : ٦،٣)(٥٥: ١١)

ويشير **السيد عبد المقصود** (١٩٨٦م) أن تطور مستوى القـدرات التوافقية يلعب دوراً هاماً عند اكتساب وإتقان المهارات الحركية وبالتالى فإن التدريب الهادف يؤدى إلى تحديد كمية ونوعية القدرات التوافقيـة الواجـب

توافرها لدى اللاعب ، ولذلك تشترك القدرات التوافقية والمهارات الحركية فى تشكيل الأسس التوافقية لتحقيق المستوى المطلوب من تنفيذ الأداء الحركى .

(٩: ٢٦١)

ويضيف **رازيك** Raczek (**١٩٩٠م**) أن القدرات التوافقية تتطلب تنميتها بصفة خاصة فى المهارات المعقدة التركيب وكذلك المهارات المركبة حيث تحتاج تلك المهارات مستوى متقدم من التحكم والسيطرة على الأداء ، وهذا ما توفره القدرات التوافقية عند تنميتها ، الأمر الذى ينعكس على توافر معدل عال من الضبط والتحكم خلال الأداء الحركى . (١٨٤: ٥٩-٦١)

ويضيف **ديك فرانك** Dick,Frank.W, (**١٩٩٢م**) أن القدرات التوافقية تعمل على تثبيت المسارات الحركية للمهارات خلال الممرات العصبية للاعبين ويؤدى هذا الأمر إلى سرعة الأداء المهارى . (١٧٠: ١٥٣) .

لذا يتفق **محمد لطفى السيد(٢٠٠٦م)** مع **جوليوس كاسا** Julius Kasa (**٢٠٠٥م**) أن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدى إلى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية ، وبالتالى يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادى فى الطاقة المبذولة ، كما أن المستوى التوافقى العالى يُمكن اللاعب من تنوع الأداء المهارى فى مختلف الأنشطة الرياضية (١١٧: ١٢٤) (١٧٧: ١٣١)

وفى هذا الصدد يشير **خالد فريد** (٢٠٠٧م) أن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفنـــى للاعبـــين ، حيث تنبثق من التحليل النوعى للنشاط الرياضى التخصصى ، ولـــذلك فـــإن تنميتها وتطويرها يخدم الجانب الفنى بشكل كبير ، كما أن القدرات التوافقية تعد أحد وسائل الضبط والتحكم فى الأداءات الحركية المختلفة ، ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدى اللاعبين يمكنهم من الوصول إلى أفضل درجـــات توافق الأداء المطلوب لإنجاز أى أداء حركى .(٣٧: ١٢)

بينما يوضح **محمد لطفى السيد** (٢٠٠٦م) أهمية القدرات التوافقيـــة فى كونها تعد شرطاً لمستوى لإنجاز اللاعب ، وكذا فإن توافر تلك القدرات للاعبين يمكنهم من الاستجابة للأداء الحركـــى بـــشكل أســـرع ، كمـــا أن المستوى التوافقى الجيد يسمح للاعب بتقبل التنويع المهارى ، ومن ثم فـــإن تنمية القدرات التوافقية بشكل عام ينعكس على الجوانب التالية :

- نوعية الأداء الحركى .
- تقصير الزمن اللازم لتعلم المهارات الفنيـــة المختلفـــة والمرتبطـــة بنوعيه النشاط التخصصى .
- جودة الأداء الحركى وفعاليته .
- توفير الشروط اللازمة للوصول إلى مستوى جيد من الإنجاز .
- القدرة على تكيف البرامج الذهنية الحركية . (١١٧: ١٢٤)

ويرى **عمرو محمد مصطفى**(١٩٩٨م) أن مـــستوى الإنجـــاز فـــى الأداء يتوقف على ما لدى الفرد الرياضى من مستوى تلك القدرات التوافقية .

(٨٨: ٢٥)

كما يشير **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م)** إلى أهمية القدرات التوافقية وذلك من خلال انعكاس تنميتها وتطويرها للاعبين على الجوانب التالية :

- تحسين نوعية الأداء الحركى .
- سرعة التعلم الحركى .
- القدرة على تكييف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ .
- فعالية وجمال وانسيابية الحركات . (٧٣: ١٨٩)

ولذلك تتفق **هبة عبد العظيم حسن**(٢٠٠٥م) مع **هبة أحمد بليغ**(١٩٩٩م) على أن القدرات التوافقية تعتبر قدرات أساسية للنشاط الرياضى بشكل عام ، فالقدرات التوافقية تعد الأساس لتكوين البناء الرياضى للاعب(١٥١: ٢٩) (١٥٠: ١٧)

وتضيف **وفاء عبد الحفيظ (٢٠٠٥م)** أن تنمية القدرات التوافقية تؤثر على إتقان الأداء المهارى للنشاط الرياضى الممارس . (١٥٨: ٥٠)

ويري **جيرزي سادوسكل Jerzy Sadoskil (٢٠٠٥م)** أن للقدرات التوافقية أهميتها في النشاط الرياضي حيث تلعب دورا رئيسيا في الدقة والاقتصاد من الحركات الرياضية في ظل الظروف المتغيرة كما تسهم في السرعة والدقة في الحركات المتوقعة وغير المتوقعة. (١٧٤ : ٦٢)

٢/١/٣/٣ تنمية القدرات التوافقية:

يتفق **أحمد خضر** (٢٠٠٨م) **مع نسرين نبية** (٢٠٠٤م) علي أن كل نشاط رياضي يتطلب قدرات توافقية خاصة وتختلف هذه القدرات في النشاط الواحد ولكل نوع رياضة قدرات مركزية يجب التدريب عليها بهادفية وكذلك التدريب علي القدرات الغير مركزية وأيضا القدرات الاقل أهمية ضمنا في إطار التدريب الفنى وكذلك التدريب الفنى الخططى،وتضيف نسرين نبية (٢٠٠٤م) بعض القواعد التي يجب مراعاتها عند التدريب علي القدرات التوافقية وهي:

- يجب البدء في الوقت المناسب عند تدريب القدرات التوافقية.
- يجب تنمية القدرات التوافقية في النشاط الرياضي فقط عن طريق التدريبات البدنية وطبقا للاستعدادات الأولية والوظائف.
- يجب اختيار التمرينات البدنية التى تعمل علي تطوير القدرة الواجب تدريبها حتى تسهم في الوقت نفسه بتطوير القدرات الأخري وبذلك يتم الوصول الي الأهداف المرجوه. (١٥ : ٤١) (١٤٥ :١١، ١٢)

ويشير **خالد فريد** (٢٠٠٧م) إلي بعض القواعد والأسس لتنمية القدرات التوافقية حيث تمثلت فى الآتى:

- البدء فى تنمية القدرات التوافقية فى سن مبكر من عمر اللاعب وهذا يتضح من خلال اختيار المرحلة العمرية قيد البحث والمتمثل فى المرحلة العمرية ١٠-١٢سنة .
- تشكيل التمرينات النوعية المستخدمة لتنمية القدرات التوافقية بناءاً على متطلبات كل مهارة حركية .
- اختيار وبناء مواقف تدريبية غير معتاد عليها اللاعبين من قبل .
- التنوع فى أشكال التمرينات المستخدمة .

- تدرج زيادة صعوبة التمرينات وفقاً لمراحل البرنامج المقترح .
- استخدام العامل الزمني لتحديد صعوبة التمرينات .(٣٧: ١٥)

و يذكر **محمد لطفى السيد(٢٠٠٦م)** أنه يجب إتباع الاعتبارات التدريبية التالية عند تنمية القدرات التوافقية :

- يجب البدء بتنمية القدرات التوافقية فى سن مبكر من عمر المتدرب .
- يجب أداء حركات متعددة ومتنوعة وهادفة للغرض من أجل تنمية وصقل القدرة التوافقية .
- تنمى القدرات التوافقية بوسائل تدريبية عامة أولاً ، ثم تستخدم الوسائل التدريبية الخاصة لاحقاً وبصورة متدرجة .
- يجب تنمية القدرات التوافقية الخاصة من خلال تنفيذ غيرها من مهام التدريب الرياضى .
- يجب تصعيد متطلبات وصعوبة التدريب باستمرار للتمارين المتقنة اتقاناً جيداً وتاماً . (١١٧: ١٢٩ ، ١٣٠)

ويري **السيد عبد المقصود(١٩٨٦م)** عند تنمية القدرات التوافقية يجب مراعاة الجوانب التالية :

- ضرورة تحديد الهدف بوضوح عند بناء القدرات التوافقية .
- يجب بناء القدرات التوافقية بناءاً على المهارات الحركية والتكنيكات المختلفة .

- زيادة صعوبة الواجبات التوافقية بما يتناسب مع التوجيه الحركى اللازم للقدرات الحركية .
- التغيير المستمر للواجبات الحركية مع تغيير الظروف المحيطة عند تنمية القدرات التوافقية .
- ازدياد توجيه القدرات التوافقية مع اختلاف مراحل تنميتها .
- تركيز التدريبات لتنمية القدرات التوافقية تتم من خلال التركيز على كل قدرة منفصلة على حده .
- ضرورة تحليل التدريبات المستخدمة ومعرفة الأثر الذى تخلفه. (٩: ٢٨٦ ، ٢٨٨)

ويضيف **يوهانس ريه وانغبورج ريتر(١٩٨٨م)** إلى أنه يجب أن يتصف التدريب الخاص لتنمية القدرات التوافقية بما يلى :

- تنويع الحركات المستخدمة لتنمية القدرات التوافقية .
- تغيير وتنويع طريقة تنفيذ الحركات .
- تنويع التنبيهات والإشارات .
- تنفيذ مهارات حركية مترابطة .
- تغيير ظروف التنفيذ .
- تأدية الحركات فى وقت ضيق . (١٦٣: ١٥)

كما تشير **عزة عمر عبد الحليم(١٩٨٥م)** إلى إتباع القواعد التالية عند تنمية القدرات التوافقية :

- تكوين مواقف غير معتاد عليها لأداء التمارين .

- تغيير شكل أداء التمارين .
- تغيير السرعة فى الحركات من بطئ إلى سريع والعكس .
- التمرين تحت ضغوط زمنية .
- التنوع فى الإنجازات الحركية وإضافة حركات جديدة لم تكن موجودة أصلاً فى التمرين الأساسي .
- التغيير فى صعوبة التمرين .
- أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تجهيز سابق . (٦٩: ٣٠ ، ٣١)

٢/١/٣/٤ مكونات القدرات التوافقية:

تعددت الآراء والمفاهيم حول مكونات القدرات التوافقية ، حيث تناولها العديد من الخبراء والباحثين بالدراسة ، وفيما يلى يقوم الباحث باستعراض بعض هذه الآراء حتى يمكن التوصل إلى أهم القدرات التوافقية المرتبطة بموضوع البحث التالى :

يذكر **السيد عبد المقصود (١٩٨٦م)** أن القدرات التوافقية تتكون من خمسة قدرات هى : البراعة – التوازن – المرونة – التكوين الحركى – الخيال الحركى . (٩: ٢٨٥)

وتوصلت **غادة عبد الحميد (١٩٩٠م)** إلى القدرات التوافقية المتمثلة فى الآتى :

- القدرة على التوافق الكلى للجسم .
- القدرة على التوازن الحركى .
- القدرة الإيقاعية .
- القدرة الانفجارية للرجلين .
- القدرة على المرونة الحركية .
- القدرة على السرعة الانتقالية .

(٩١: ٧)

كما يشير **أبو العلا عبد الفتاح** (١٩٩٧م) إلى القدرات التوافقية تحتوى على الصفات البدنية التالية : (السرعة – الرشاقة – التوازن – الدقة) . (١٣ : ٢٠٥)

وتوصل **عمرومحمد مصطفى** (١٩٩٨م) الي أهم القدرات التوافقية تشتمل على :

- سرعة الاستجابة الحركية .
- الإحساس الحركى العضلى بالقوة
- القدرة على الربط الحركى .
- الإحساس الحركى العضلى بالمسافة .(٨٨: ١٥٣)

بينما يذكر **عصام احمد حلمى** (١٩٩٨م) أن مكونات القدرات التوافقية تتمثل فى العناصر التالية :

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى .
- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم .
- القدرة على الإحساس بالتوازن الحركى . (٧٤: ١٥٧)

وتشير **هبة أحمد بليغ** (١٩٩٩م) إلى القدرات التوافقية الآتية :

- السرعة .
- إدراك الاتجاه .
- المرونة .
- قدرة الذراعين .
- الإدراك الحس حركى للمسافة .
- التوافق بين العين واليد .
- الرشاقة .

(١٥٠: ٩٥)

ويرى **عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب** (٢٠٠٠م) أن القــدرات التوافقية تشمل المكونات الآتية :

- المقدرة على التوجيه المكانى .
- المقدرة على التمييز بين الإحساسات الحركية المختلفة .
- المقدرة على رد الفعل .
- المقدرة على الإيقاع الحركى .
- المقدرة على حفظ التوازن . (٦٨: ١٤٠)

وترى **شيرين أحمد** (٢٠٠٠م) أهم القدرات التوافقية فى المكونـــات التالية:

- دقة الأداء .
- الإحساس الحركى العضلى .
- القدرة العضلية .
- المرونة .
- سرعة الاستجابة الحركية .
- القدرة على التوازن .
- التحكم فى الحركة .
- القدرة على تغيير الاتجاه .

(٥٥: ٩٢)

وتحدد **شيماء محمد محمود** (٢٠٠٤م) القدرات التوافقية من خلال :

- التوازن .
- سرعة رد الفعل .
- المرونة .
- القدرة على التحكم .
- الرشاقة .
- السرعة الانتقالية .
- القدرة على التعديل .
- القدرة على تقدير الوضع

(٥٦: ١٣)

بينما تشير **نيفين حسين محمود** (٢٠٠٤م) إلى مكونات القدرات التوافقية من خلال :

- القدرة على الربط الحركى . - القدرة على التوازن .
- القدرة على تغيير الاتجاه . - القدرة على سرعة الاستجابة .

(١٤٨: ١٤)

كما أشار **ستانيستاوا** Stanistaw ، **هنريك** Henryk (٢٠٠٥م) أن القدرات التوافقية تحتوى على المكونات التالية :

- رد الفعل . - التوجيه المكانى .
- التوازن . - السرعة .
- التوافق البصرى . (١٨٦)

وتذكر **تيريسا زيوركو واخرون** Teresa Zwierko et al (٢٠٠٥م) القدرات التوافقية تتضح من خلال الآتى :

- سرعة رد الفعل البسيط . - التوجيه المكانى .
- سرعة رد الفعل المركب . - التوقع .
- مظاهر الانتباه . (١٩٠)

واتفق كل من **محمد لطفى السيد** (٢٠٠٦م) ، **جيرزي سادوسكل Jerzy Sadoskil** (٢٠٠٥م)، **عصام الدين عبد الخالق** (٢٠٠٥م) ، **جمال إسماعيل** (٢٠٠٢م)، **يوهانس ريه** (١٩٨٨م) على تقسيم مكونات القدرات التوافقية إلى سبعة قدرات هى :

- القدرة على تقدير الوضع. - القدرة على الإحساس بالتوازن .
- القدرة على الإحساس بالإيقاع . - القدرة على الربط الحركى .

- القدرة على التميز الحس عضلى . - القدرة على التكيف .
- القدرة على سرعة الاستجابة .

(١١٧: ١٢٦) (١٧٤ : ٦٢) (٧٣: ١٨٩،١٩٠) (٢٨: ١٤)
(١٦٣: ١١)

بينما توصلت **مروة محمد نجيب** **(٢٠٠٨م)** الي عوامل القدرات التوافقية وهي:

- قدرة التوجيه المكانى.
- قدرة التوافق بين العين والزراع والرجلين.
- قدرة الاحساس بالارتفاع.
- قدرة الاحساس بعمق المسافة.
- قدرة سرعة الاستجابة. (١٢٦ : ٥٧)

ويري **أحمد خضر** **(٢٠٠٨م)** أن القدرات التوافقية مكونة من العوامل التالية:

- سرعة الاستجابة الحركية.
- الاحساس الحركي العضلي بالقوة.
- القدرة علي الربط الحركي.
- الاحساس الحركي العضلي بالمسافة. (١٥ : ١٣٨)

ومما سبق من مسح مرجعى للمؤلفات العلمية والدراسات المرجعية والدراسات العاملية للقدرات التوافقية، استخلص **الباحث** عناصر القدرات التوافقية الآتية واتفقت عليها أغلب الآراء والتى سيقوم الباحث بتناولها في هذه الدراسة وكانت كما يلي :-

٢/١/٣/٤/١ القدرة على تقدير الأوضاع:

تشيرا **نسرين محمود (٢٠٠٤م)** بأنها القدرة علي التقدير الـصحيح لوضع الجسم لعوامل خارجية وتوافق الحركات تبعا لذلك. (١٤٥: ١١٦)

كما يتفق **جمال اسماعيل (٢٠٠٤م)** مع **يوهـانس ريـه وانغبـرغ رايتر(١٩٨٨م)** علي أنها عبارة عن قدرة الرياضي علـي تقـدير الوضـع المتغير لكل مـن جـسمه وأشـياء أخـري كأشـخاص أو أدوات. (٢٨ : ١٤)(١٦٣: ١١)

٢/١/٣/٤/٢ القدرة على الربط الحركي:

يشير **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م)** أن القدرة علـى الـربط الحركى هى مقدرة اللاعب علي الربط بين حركات أجزاء جسمه فى إطـار موحد لتحقيق الهدف المطلوب من الأداء . (٧٣: ١٩٠)

ويضيف **أحمد محمود (٢٠٠٩م)** أن قدرة الربط الحركـي تعنـى ارتباط اجزاء الجسم المؤدية لحركة ما ارتباطا مثالي حتى تؤدي في الحيـز المثالي لها وبالقوة المطلوبة وبالشكل المثالي أي لا يؤثر الربط علي شـكل الحركة أو الحركات المؤداه. (١٩ : ١٤)

ويوضح **عمرو محمد مصطفى (١٩٩٨م)** أن إتقان اللاعب لعملية الربط الحركى سواء كان لمهارة بسيطة أو لمهارة مركبة ، يحتاج إلى تدريب اللاعب على فن الربط بين أجزاء المهارة الواحدة أو عدة مهارات حركية ، حيث تتوقف قدرة اللاعب فى عملية الربط الحركى على سلامة أجهزة التقبل الحسية واللمسية والبصرية . (٨٨: ٣٧)

ويشير **والتر جاين (١٩٨٦م)** إلي أهمية الربط الحركى ، حيث تُعد قدرة اللاعب فى التوفيق بين الحركات المؤداة بشرط وجود الفاعلية يعتبر ذلك مقياساً على قدرة اللاعب فى الربط الحركى . (١٥٦: ٣٠)

وتوضح **هبة عبد العظيم حسن (٢٠٠٥م)** أن أهمية الربط الحركى تتضح عند أداء اللاعب لعدة حركات متنوعة وفى اتجاهات مختلفة لتشكيل أداء حركى موحد يتسم بالتناسق الحركى . (١٥١: ٢٥)

وتضيف **إيمان محمد (٢٠٠٧م)** أن الربط الحركي هو البناء الحيوي للجملة الحركية وبدونه تعتبر كل حركة من حركات الجملة مستقلة بذاتها لذلك لابد من ربط هذه الحركات والتمرينات المتباينة مع بعضها ربطا انسيابيا جميلا يجعل الجملة كلها متواصلة الاداء اقتصادية المجهود وعلي درجة عالية من التوافق. (١١ : ١٠)

٢/١/٣/٤/٣ القدرة على بذل الجهد المناسب:

يتفق كل من **أحمد سعيد خضر (٢٠٠٨م)، جمال اسماعيل (٢٠٠٤م) ، يوهانس ريه وانغبرغ رايتر(١٩٨٨م)** أن القدرة علي بذل الجهد المناسب تعنى قدرة الرياضي علي تأدية المهارات الحركية في الاتجاه

الصحيح بصورة منسقة من حيث مقدار القوة والسرعة المستخدمة والمسافة والزمن اللازمين بما يخدم تحقيق الهدف المنشود.
(١٥ : ٦١٨) (٢٨ : ١٥)(١٦٣: ١١)

ويضيف **جمال اسماعيل** (٢٠٠٤م) أن هذه القدرة تعتمد علي التمييز الدقيق بين المعلومات عن مواصفات الحركة المكانية والزمنية ودرجة كل انقباض وانبساط للعضلات علي ضوء البرنامج الذهنى لتنفيذ الحركة حيث يفضل لتنميتها أن يتم التغيير والتنويع في ظروف التنفيذ. (٢٨ : ٢٦)

٢/١/٣/٤/٤ القدرة على الحفاظ علي التوازن:

يري **محمد صبحى حسانين** (١٩٩٥م) أن التوازن يعنى قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع الجسم فى الثبات أو الحركة ، حيث يتطلب ذلك سيطرة تامة من الأجهزة العضوية من الناحية العصبية والعضلية . (١١٤: ٤١٥)

ويشير **بوب دايفيز وآخرون** Bob Davis et al (١٩٩٥م) أن التوازن هو الوعى بوضع الجسم فى الفراغ ويعتمد على التوافق بين الأذنين والمخ والجهاز العظمى والعضلى . (١٦٧: ٩٥)

ويوضح **عماد الدين عباس أبو زيد** (٢٠٠٧م) التوازن بأنه عبارة عن الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل قاعدة الاتزان ، والتى دائماً ما تكون جزء من الجسم على الأرض ، ويجب أن نأخذ فى الاعتبار أنه كلما كان

هذا الجزء من الجسم الذى هو بمثابة قاعدة الاتــزان كبيــراً ، كلمــا كــان استقرار الجسم أكبر . (٨٦: ٢٧٤)

ويتفق **عمرو محمد مصطفى (١٩٩٨م)** مع **السيد عبــد المقــصود (١٩٨٦م)** علي أن التوازن أحد الدعائم الأساسية للقدرات التوافقية ، حيــث يعتبر القاسم المشترك عند أداء الحركات مع كل قدرة توافقية ويظهــر فــى إمكانية الفرد على أداء الواجبات الحركية بأقصى سرعة ممكنة وهادفة عند الارتكاز على مساحة صغيرة جداً. (٨٨: ٣٢) (٩: ٢٧٠)

ويقسم **محمد عبد الغنى عثمان (١٩٩٤م)** التوازن إلى ثلاثة أنــواع هى:

- **الاتزان الثابت Static Balance** : ويعنى القــدرة علــى حفــظ التوازن فى وضع معين ، أى احتفاظ الفرد بتوازنه أثناء ثبات مركــز الثقل .
- **الاتزان الديناميكى Dynamic Balance** : ويعنى القدرة علــى حفظ التوازن أثناء الحركة ، أى احتفاظ الفرد بتوازنه أثنــاء تحريــك مركز الثقل.
- **الحفاظ على اتزان الأداة** : ويعنى القدرة على حفظ اتزان أداة من الأدوات المستخدمة ، أى الحفاظ على توازن عصا ممثلاً فــى حالــة وضعها على أحد الأصابع . (١١٦: ١١١ ، ١١٩)

ويوضح **محمد حسن علاوى** ، **محمد نصر الدين رضوان(١٩٩٤م)** أهمية التوازن حيث يعتبر تميز الفرد الرياضى بالتوازن الجيد ، يسهم فــى

قدرته على تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات والأوضاع الرياضية لمختلف الأنشطة . (١١٢: ٣٦٣)

٢/١/٣/٤/٥ القدرة الايقاعية:

تشير **ميرفت أمين (١٩٨٢م)** إلي أن لكل انسان إيقاعه الخاص فهو يختلف من فرد لآخر تبعا لحساسية الفرد الايقاعية ويظهر ايقاع الحركة في مختلف الأنشطة الرياضية. (١٣٤ : ٧ ، ٨)

وتضيف **ليلي زهران (١٩٩٧م)** ان الايقاع الحركي من مميزات الحركة الارادية وخاصية هامة من خصائص الحركة الرياضية، كما فسرت الايقاع الحركي بأنه نظام التكرار في الحركة والوقت اللازم لتنفيذ كل جزء منها. (١٠٠ : ١٠٨ ، ١٠٩)

ويري **فتحي ابراهيم (٢٠٠٧م)** أن الايقاعات الحركية تكتسب من خلال أداء الحركات المطلوبة وتنظيمها وبتوالي التدرج والتدريب عليها بما يتناسب والطريقة المتبعة في عملية تعليمها. (٩٣ : ١٧١)

٢/١/٣/٤/٦ القدرة علي الاستجابة السريعة:

يتفق كل من **عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٧م)** ،**على السعيد ريحان(٢٠٠٦م)** ، **محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م)** على أن القدرة على سرعة الاستجابة الحركية هي قدرة الفرد على الاستجابة لمثير معين بمجرد

حدوثه فى أقصر زمن ممكن ، أى الاستجابة السريعة والــصحيحة للتغييــر المفاجئ .

(٨٦: ٢٦٤)، (٨٢: ١١٢)،(١١٧: ١٣٤)

ويذكر **يوهانس ريه** (١٩٨٨م) أن القدرة على ســرعة الاســتجابة الحركية تعد أحد القدرات التوافقية ، وهي تعتمــد علــى تنفيــذ الحركــات المترتبة على إشارات معينة ويتطلب هذا الأداء أن يكــون بــشكل ســريه وصحيح .

(١٦٣: ١٢)

ويشير **محمد حسن علاوى** (١٩٩٤م) الي ارتباط سرعة الاستجابة الحركية بعامل الدقة ، فالاستجابة السريعة الخاطئة لا تــؤدى إلــى نتــائج ايجابية ، كما ترتبط سرعة الاستجابة الحركية فى الألعاب الرياضية بــصفة عامة ، وألعاب المنازلات بصفة خاصة على العوامل التالية :

- دقة الإدراك البصرى والسمعى .
- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصير فى مواقف اللعــب المختلفة ، وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة .
- المستوى المهارى للفرد والقدرة على اختيار نــوع الاســتجابة المناسبة للموقف . (١٠٩: ١٦٥ ، ١٦٦)

ويري **أسامة كامل راتب** (١٩٩٩م) أن سرعة الاستجابة الحركيــة تنقسم إلى نوعين من الاستجابة هما :

- **الاستجابة البسيطة :** وهى عبارة عن رد الفعل لمثير معروف مسبقاً .

- **الاستجابة المركبة :** وهى عبارة عن رد الفعل لمثير أو عدة مثيرات غير معروفة مسبقاً

ويشير **عمرو محمد مصطفى (١٩٩٨م)** الي أهمية قدرة سرعة الاستجابة الحركية ، وذلك لما لهذه القدرة من أهمية كبرى فى تفادى مناورات وخداع المنافس وأداء الدفاع المناسب فى التوقيت الصحيح ، كما أن هذه القدرة عند تنميتها بشكل يتفق مع أسلوب الأداء فى المنافسة وباستخدام تمرينات خاصة ، ينعكس ذلك على رفع مستوى الأداء المهارى للاعب وتمكنه من اتخاذ القرار السليم وتنفيذه بصورة صحيحة . (٨٨: ٣٠)

٢/١/٣/٤/٧ القدرة علي التكيف مع الأوضاع المغيرة:

يذكر **محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م)** أن قدرة التكييف مع الأوضاع المتغيرة هى استطاعة الرياضى على تغيير البرنامج الحركى الذهنى المراد تنفيذه بما يتناسب مع تغير حالة الموقف الحركى (١١٧: ١٣٥)

ويرى **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م)** أن هذه القدرة تعنى تعديل وتغيير التعاقب الحركى مع متطلبات التغيير الحادث فى الموقف الحركى مع ملاحظة أن التوقع يلعب دور رئيسى فى هذه القدرة . (٧٣: ١٩٠)

حيث تشير **نيفين حسين محمود** **(٢٠٠٤م)** أن هذه القدرة تظهر أثناء التغيرات السريعة الحادثة خلال المنافسة وخاصة عند أداء حركى يتميز بالخداع أو التغيير المفاجئ فى الاتجاه أثناء أداء الحركة . (١٤٨: ٢٠)

ويوجه **السيد عبد المقصود** **(١٩٨٦م)** أهمية خاصة لقدرة التكيف مع الأوضاع المتغيرة حيث يحتاج المجال الرياضى إلى هذه القدرة بصفة عامة ، كما أن تكيف اللاعب مع المواقف المختلفة وتغيره من اتجاه إلى آخر بسرعة يعد مطلب ضرورياً لنجاح الأداء . (٩: ٢٦٦)

٢/٢ الدراسات المرجعية :

١/٢/٢الدراسات المرجعية التى تناولت العروض الرياضية بالدراسة:

جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات: المنهج	الإجراءات: العينة	أهم الاستنتاجات
١	**منير سامي رجائي ١٩٨٤م (١٣٢)**	إنتاج علمي	أثر كل من العروض الرياضية والفقرة الحركية على مستوى الأداء في التمرينات	دراسة أثر العروض الرياضية على الأداء في التمرينات للبنين	التجريبي	١٢٠ طالب من الفرقة الأولي	العروض الرياضية تساعد علي تحسين مستوى الأداء في التمرينات أفضل من تدريس المنهج بالطريقة التقليدية وأفضل من استخدام الفقرة الحركية.
٢	**صلاح الدين سليمان وحسنى عز الدين ١٩٨٤م (٦٣)**	إنتاج علمي	ممارسة العروض الرياضية وأثرها على الاتجاهات نحو التربية الرياضية	التعرف علي تأثير ممارسة العروض الرياضية علي الاتجاهات نحو التربية الرياضية	التجريبي	ـ	للعروض الرياضية تأثير ايجابي علي اتجاهات الطلاب نحو التربية الرياضية
٣	**صلاح الدين سليمان ،علي جلال ١٩٨٤م (٦٤)**	إنتاج علمي	أثر الاشتراك في العروض الرياضية علي بعض الصفات البدنية	معرفة أثر الاشتراك في العروض الرياضية علي بعض الصفات البدنية	التجريبي	٤٠٠ طالب	أثر الاشتراك في العروض الرياضية علي ظهور تحسن في بعض عناصر اللياقة البدنية ووجود تفاوت في درجة التحسن لبعض العناصر الأخرى

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم الاستنتاجات
					المنهج	العينة	
٤	**كوثر محمود رواش ١٩٨٧م (٩٥)**	إنتاج علمي	أثر الاشتراك في بطولات العروض الرياضية للتمرينات علي بعض التغيرات الوجدانية لتلميذات المرحلة الإعدادية	التعرف علي أثر الاشتراك في بطولات العروض الرياضية للتمرينات علي بعض التغيرات الوجدانية لتلميذات المرحلة الإعدادية	المسحي	١٠٠ تلميذه بمدرسه الفلكي الإعدادية	يؤثر الاشتراك في بطولات العروض الرياضية للتمرينات علي بعض التغيرات الوجدانية لتلميذات المرحلة الإعدادية
٥	**منير سامى رجائي وآخرون ١٩٩٠م (١٣١)**	إنتاج علمي	أثر العروض الرياضية في تقدير الذات لدي تلاميذ التعليم الأساسي تلاميذ	التعرف علي أثر العروض الرياضية في تقدير الذات لدي تلاميذ التعليم الأساسي تلاميذ	التجريبي	تلاميذ وتلميذات من مرحلة التعليم الأساسي	للعروض الرياضية تأثير ايجابي علي تنمية تقدير الذات لدي كل من الذكور والإناث
٦	**غازي السيد يوسف ١٩٩٠م (٩٢)**	إنتاج علمي	تمرينات العروض الرياضية وأثرها في تحسين بعض القدرات البدنية والكفاءة الفسيولوجية لدي بعض طلاب اختياريات كليه التربية الرياضية	التعرف علي تمرينات العروض الرياضية وأثرها في تحسين بعض القدرات البدنية المختارة والكفاءة الفسيولوجية لدي بعض طلاب اختياريات كليه التربية الرياضية	التجريبي	٦٠ طالب من الفرقتين الثالثة والرابعة بالكلية	لتمرينات العرض الرياضي أثر إيجابيا بدلاله معنوية في تحسين جميع القدرات البدنية والفسيولوجية.

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات: المنهج	الإجراءات: العينة	أهم الاستنتاجات
٧	**ليلي حامد صوان ١٩٩٣م (٩٨)**	إنتاج علمي	تأثير الاشتراك في العروض الرياضية علي الرضا الحركي للتلاميذ والتلميذات من (١٠-١٢)سنة	التعرف علي تأثير اشتراك تلاميذ وتلميذات مرحلة الطفولة المتأخرة في عرض ٦ أكتوبر ١٩٩٢ علي الرضا الحركي	التجريبي	١٨٠ تلميذ وتلميذه	- العروض الرياضية لها تأثير علي الرضا الحركي لدي التلاميذ والتلميذات في مرحلة الطفولة المتأخرة، - كما أن تمرينات العروض المصاحب لها الموسيقي والغناء لها تأثير ايجابي علي التلميذات من ١٠ – ١٢ عام في الرضا الحركي والاتجاه الايجابي نحو النشاط والحركة.
٨	**إبراهيم محمد فاروق حامد جبر ١٩٩٥م (١)**	ماجستير	تأثير أسلوب العروض الرياضية علي بعض الصفات البدنية والقدرات العقلية لتلاميذ الحلقة الأولي من التعليم الأساسي	التعرف علي تأثير أسلوب العروض الرياضية علي بعض الصفات البدنية والقدرات العقلية لتلاميذ الحلقة الأولي من التعليم الأساسي	التجريبي	١٤٠ تلميذ من الصف الدراسي الرابع من التعليم الأساسي	- أمكن تحسين الصفات البدنية والقدرات العقلية عن طريق تنفيذ العرض الرياضي المقترح من خلال دروس التربية الرياضية. - والعرض الرياضي المقترح كان أقوي تأثيرا من البرنامج التقليدي المتبع في رفع مستوي الصفات البدنية والقدرات العقلية .
٩	**السيد عبد العظيم دربالة ١٩٩٨م (٨)**	إنتاج علمي	تأثير عروض التمرينات بالكرة في بعض القدرات التوافقية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي	التعرف علي تأثير عروض التمرينات بالكرة في بعض القدرات التوافقية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي	التجريبي	٩٦ تلميذ من تلاميذ المرحلة الإعدادية	توصلت النتائج إلي أن عروض التمرينات بالكرة لها تأثير ايجابي في كل من قدرة التوافق والرشاقة والتوازن

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات: المنهج	الإجراءات: العينة	أهم الاستنتاجات
١٠	**السيد عبد العظيم دربالة ٢٠٠٣م (٧)**	إنتاج علمي	تأثير تمرينات وتشكيلات العروض الرياضية على بعض الادراكات الحس – حركية ومعدل التردد الحركي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي	التعرف على تأثير تمرينات وتشكيلات العروض الرياضية باستخدام صندوق الخطو والشمسية على بعض الادراكات الحس حركية ومعدل التردد الحركي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.	التجريبي	١٤٠ طالبا من طلاب مدرسة المسلم بالمحلة الكبرى	تمرينات العروض الرياضية باستخدام صندوق الخطو والشمسية لها تأثير ايجابي في تنمية معدل التردد الحركي وبعض الادراكات الحس حركية كادراك (الزمن ، الاتجاه، التوازن ، مسافة الوثب ، نصف قوة القبضة ، نصف قوة الرجلين ، الفراغ الخطى الرأسي والأفقي للرجلين والذراعين)
١١	**حازم جاد عيسي ٢٠٠٣م (٣١)**	إنتاج علمي	تأثير استخدام أسلوب الفقرة الحركية في تدريس التمرينات على مستوى الأداء وبعض متغيرات الكفاءة البدنية والوظيفية لدي طلبة كلية التربية الرياضية بدمياط	التعرف علي فعالية استخدام أسلوب الفقرة الحركية في تدريس التمرينات علي مستوى الأداء وبعض متغيرات الكفاءة البدنية والوظيفية	التجريبي	٤٤ طالب من الفرقة الأولي	استخدام أسلوب الفقرة الحركية ساعد علي تحسن مستوى الأداء التطبيقي وله تأثير ايجابي علي بعض النواحي الفسيولوجية والبدنية كما ساعد الطالب علي تكوين مجموعات تمرينات مختلفة تخدم جميع أجزاء الجسم لوضعها بفقرة حركية كما تكسب الطالب حصيلة من الفقرات الحركية تساعده في تصميم وتنفيذ الجزء الرئيسي من العرض
١٢	**السيد عبد العظيم دربالة ٢٠٠٥م (٦)**	إنتاج علمي	تدريس منهج التمرينات بطريقة العروض الرياضية وأثرها في بعض القدرات التوافقية والرضا الحركي لطلبة المعهد العالي لإعداد المعلمين بالجماهيرية الليبية	التعرف علي أثر طريقة العروض الرياضية في بعض القدرات التوافقية والرضا الحركي	التجريبي	٢٧ طالب من الفرقة الأولي بالمعهد العالي	- تدريس منهج التمرينات بطريقة العروض الرياضية له تأثير ايجابي في كل من قدرة الإحساس الحركي- العضلي، وقدرة التوازن، وقدرة الرشاقة - كما أن تدريس منهج التمرينات بطريقة العروض الرياضية له تأثير ايجابي في الرضا الحركي

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات: المنهج	الإجراءات: العينة	أهم الاستنتاجات
١٣	**سمير عبد النبي شعبان ٢٠٠٧م (٤٨)**	دكتوراه	تأثير العروض الرياضية علي ديناميكية تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي ومستوي التحصيل العملي في التمرينات بالأدوات لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية	التعرف علي تأثير العروض الرياضية علي ديناميكية تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي ومستوي التحصيل العملي في التمرينات بالأدوات لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية	التجريبي	طلاب الفرقة الثانية بالكلية	استخدام تمرينات العروض الرياضية بالأدوات أدي إلي تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث ومتغيرات الادراك الحس حركي ومستوى التحصيل العملي لطلاب الفرقة الثانية
١٤	**مروان علي شمخ ٢٠٠٨م (١٢٤)**	إنتاج علمي	تأثير استخدام العروض الرياضية علي رفع مستوى بعض القدرات الحركية لطلاب جامعة الإسكندرية.	التعرف علي تأثير تمرينات العرض الرياضي بالأدوات علي تنمية بعض القدرات الحركية لطلاب جامعة الإسكندرية	التجريبي	٢٠ طالب	أثرت تمرينات العرض الرياضي بالأدوات ومصاحبة الإيقاع تأثيرا ايجابيا علي بعض القدرات الحركية كما أدت إلي زيادة التشويق والإثارة والحماس.
١٥	**نادر محمد مرجان وآخرون ٢٠٠٨م (١٣٥)**	إنتاج علمي	فاعلية العروض الرياضية في تنمية بعض القدرات الحركية ومفردات التكيف النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية.	التعرف علي فاعلية العروض الرياضية علي تنمية بعض القدرات الحركية ومفردات التكيف النفسي (الشخصي – الاجتماعي)	التجريبي	١٦٤ طالب	حققت المجموعة التجريبية تفوقا للقياس البعدي علي القياس القبلي في كافة المتغيرات لعناصر القدرات الحركية قيد الدراسة وعناصر مفردات التكيف النفسي (الشخصي – الاجتماعي)

٢/٢/٢ الدراسات المرجعية (العربية – الأجنبية) التي تناولت الابتكار الحركي بالدراسة:

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات: المنهج	الإجراءات: العينة	أهم الاستنتاجات
١	**نادية أحمد متولي ١٩٨٣م (١٣٧)**	إنتاج علمي	أسلوب مقترح لتدريس الوحدة التعليمية وأثرة علي الابتكار الحركي وبعض سمات الشخصية لتلميذات المرحلة الثانوية	التعرف علي أثر الأسلوب المقترح لتدريس الوحدة التعليمية علي الأداء الحركي الابتكاري للمرحلة الثانوية والتعرف علي مدي الارتباط بين السمات للشخصية المبتكرة والابتكار الحركي	التجريبي	٦٠ تلميذه بالمرحلة الثانوية	تفوقت المجموعة التجريبية عن الضابطة في مستوي الابتكار الحركي بمكوناته الثلاثة (الطلاقة – المرونة – الأصالة) كما أظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين السمات الشخصية الابتكارية والأداء الحركي الابتكاري بجوانبه الثلاثة
٢	**عفاف عبد المنعم شحاتة ١٩٨٨م (٨٠)**	إنتاج علمي	تصميم اختبار لقياس القدرة على الابتكار الحركي فى مجال التمرينات الفنية بالأدوات الصغيرة للأطفال من (٩-١٢) سنة	تصميم اختبار لقياس القدرة علي الابتكار الحركي في مجال التمرينات الفنية بالأدوات الصغيرة لأطفال المرحلة السنية من (٩-١٢) سنة	المسحي	٢٠٠ طفل وطفلة من تلاميذ المناطق التعليمية بالإسكندرية	أنتجت الدراسة اختبار يعد وسيلة علمية لقياس الابتكار الحركي في مجال التمرينات الفنية بالأدوات الصغيرة لأطفال المرحلة السنية من (٩-١٢) سنة
٣	**أحمد ممدوح زكي ١٩٨٩م (٢٠)**	دكتوراه	التفكير الإبتكارى الرياضي وعلاقته بمستوى الأداء لطلاب بكالوريوس التربية الرياضية فى المواد التطبيقية	التعرف علي العلاقة بين التفكير الإبتكارى الرياضي ومستوى الأداء لطلاب بكالوريوس التربية الرياضية فى المواد التطبيقية	الوصفي	طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالزقازيق	أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه دالة بين مستوى الأداء ومحاور التفكير الإبتكارى الرياضي

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات: المنهج	الإجراءات: العينة	أهم الاستنتاجات
٤	**ملكة أحمد رفاعي ١٩٩٠م (١٢٧)**	إنتاج علمي	برنامج جمباز مقترح لتنمية القدرة علي الابتكار في الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية	معرفة أثر البرنامج المقترح علي تنمية القدرة علي الابتكار الحركي للطالبات	التجريبي	٦٠ طالبة من الفرقة الرابعة بالكلية	أدي تطبيق البرنامج التجريبي الي تحسن مستوى المجموعة التجريبية في كل من الطلاقة الحركية والمرونة الحركية والأصالة الحركية والقدرة علي الابتكار الحركي عن المجموعة الضابطة
٥	**سناء محمود مأمون ١٩٩٨م (٥١)**	دكتوراه	مركز التحكم وعلاقته بالابتكار الحركي ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية	دراسة العلاقة بين الابتكار الحركي ومستوي الأداء في التمرينات الإيقاعية	التجريبي	١٢٠ طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بالكلية بالقاهرة	توجد علاقة ارتباطيه طردية بين الابتكار الحركي ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية
٦	**جورجيوس Georgios ٢٠٠٣م (١٧٢)**	إنتاج علمي	تطوير الطلاقة الحركية والمرونة الحركية والأصالة الحركية من خلال الابتكار الحركي لدي أطفال الروضة	التعرف علي مستويات مكونات الابتكار الحركي لدي كل من أطفال المدينة وأطفال الريف	وصفية	٧٣ طفل وطفلة بالروضة	أظهرت النتائج ارتفاع مستويات الابتكار الحركي ومكوناته لدي أطفال المدينة عن أطفال الريف وذلك نتيجة لانتظام أبناء المدينة في ممارسة الأنشطة الحركية في الأندية

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات: المنهج	الإجراءات: العينة	أهم الاستنتاجات
٧	**أماني وحيد إبراهيم وسناء مأمون ٢٠٠٨م (٢٤)**	إنتاج علمي	الابتكار الحركي في التمرينات الإيقاعية وعلاقته ببعض السمات الدافعية الرياضية	تصميم اختبار للابتكار الحركي في التمرينات الإيقاعية	الوصفي	١٥٠ طالبة من الفرقة الرابعة بالكلية بالقاهرة	المقياس الذي قامت الباحثتان بتصميمه يصلح لقياس الابتكار الحركي في التمرينات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية.

٣/٢/٢ الدراسات المرجعية (العربية – الأجنبية) التي تناولت القدرات التوافقية بالدراسة:

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات: المنهج	الإجراءات: العينة	أهم الاستنتاجات
١	**ميكوتا Mekota ١٩٨١م (١٨١)**	إنتاج علمي	صلاحية وصدق بعض اختبارات القدرات التوافقية الحركية	تعرف صلاحية وصدق بعض الاختبارات المستخدمة فى قياس القدرات التوافقية (التوازن - السرعة – الرشاقة – القدرة العضلية) .	الوصفي	٢٠٦ طالب	الاختبارات المصممة لقياس القدرات التوافقية التالية (التوازن – السرعة – الرشاقة – القدرة العضلية) تتميز بصدق عالى ، وبالتالى فإن الاختبارات المقترحة صالحة لقياس القدرات التوافقية قيد الدراسة.
٢	**نسرين محمود نبيه ٢٠٠٤م (١٤٥)**	ماجستير	أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفنى على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات .	التعرف على أثر تطوير بعض القدرات التوافقية (قدرة التوازن بنوعيه – قدرة الربط الحركى) فى رفع مستوى العناصر البدنية ومستوى الأداء الفنى على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات	التجريبي	١٦ لاعبة جمباز	فاعلية البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية (قدرة التوازن بنوعية ، قدرة الربط) للمجموعة التجريبية فى رفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات .
٣	**وفاء عبد الحفيظ عبد المقصود ٢٠٠٥م (١٥٨)**	دكتوراه	فعالية برنامج تمرينات باستخدام نظام الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً من (٩ : ١٢) سنة.	التعرف علي أثر برنامج تمرينات باستخدام نظام الرموز الحركية على مستوى أداء ونسب تحسن القدرات التوافقية قيد البحث للمعاقين سمعياً من (٩ : ١٢) سنة .	التجريبي	٢٢ تلميذ للمرحلة العمرية (٩: ١٢) سنة	فعالية برنامج التمرينات المقترح باستخدام نظام الرموز الحركية فى تحسين بعض القدرات التوافقية والمتمثلة فى (سرعة تغيير الاتجاه – التوازن الكلى للجسم – التوافق العام للجسم – السرعة الحركية للجسم والأطراف) للمعاقين سمعياً من (٩ : ١٢) سنة قيد الدراسة

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات: المنهج	الإجراءات: العينة	أهم الاستنتاجات
٤	**تيبور كلارك Tibor Klaček ٢٠٠٦م (١٩١)**	إنتاج علمي	توحيد اختبارات حركية لقدرة التوجيه المكاني كأحد القدرات التوافقية لأعمار ١٠، ١٤، ١٧،٢٠ سنة للرجال	التحقق من صحة وموثوقية ٥ اختبارات حركية لقدرة التوجيه المكاني كأحد القدرات التوافقية لأعمار ١٠، ١٤، ١٧،٢٠ سنة للرجال	الوصفي	٤٠٠ فرد يمثلون الأربع فئات العمرية	تم التحقق من صحة وموثوقية الاختبارات الحركية لقدرة التوجيه المكاني
٥	**ناصر عمرو الوصيف ٢٠٠٧م (١٤٠)**	إنتاج علمي	تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة برياضة الجمباز علي مستوى الأداء المهاري	التعرف علي تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة برياضة الجمباز علي مستوى الأداء المهاري	التجريبي	٨٠ طالب بالفرقة الأولي بالمنيا	تؤثر تنمية القدرات التوافقية الخاصة برياضة الجمباز تأثيرا ايجابيا علي مستوى الأداء المهاري في رياضية الجمباز
٦	**مروان علي شمخ ٢٠٠٧م (١٢٥)**	إنتاج علمي	أثر تنمية بعض القدرات التوافقية علي مستويات أداء المهارات الحركية للتمرينات بالأدوات	تنمية بعض القدرات التوافقية ومعرفة تأثيره علي مستويات أداء المهارات الحركية للتمرينات بالأدوات لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية	التجريبي	٣٠ طالب	مكونات القدرات التوافقية المساهمة في أداء المهارات بالأدوات قيد البحث تسهم في تحسين مستوى الأداء المهاري لهذة الأدوات (حبل – عصا – كرة) كل علي حده

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات: المنهج	الإجراءات: العينة	أهم الاستنتاجات
٧	**خالد فريد عزت** ٢٠٠٧م (٣٧)	دكتوراه	تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية علي بعض مظاهر الانتباه ومستوي الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو	التعرف علي تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية علي بعض مظاهر الانتباه ومستوي الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو	التجريبي	٥٠ ناشي من نادي المنصورة الرياضي	- أثر البرنامج تأثيرا ايجابيا في القدرات التوافقية قيد البحث لدي ناشئ المجموعة التجريبية - يوجد ارتباط دال احصائيا بين بعض القدرات التوافقية ومتغيرات مستوى الأداء الفنى قيد البحث
٨	**ميشيل شيستاخوف** **Mikhail Shestakov** ٢٠٠٧م (١٨٢)	إنتاج علمي	بطارية اختبارات لقياس القدرات التوافقية لدي لاعبي كرة القدم	بناء بطارية اختبار لقياس القدرات التوافقية لدي لاعبي كرة القدم	الوصفي	٥٦ لاعب من الدوري الممتاز الروسي	تم بناء بطارية اختبار بناء بطارية اختبار لقياس القدرات التوافقية لدي لاعبي كرة القدم
٩	**إيمان محمد حسن** ٢٠٠٧م (١١)	ماجستير	تنمية بعض القدرات التوافقية والبدنية وأثرها علي مستوى أداء السلاسل الحركية بجملة عارضة التوازن	التعرف علي أثر تنمية القدرات التوافقية والبدنية علي مستوى أداء الجملة الحركية بالكامل علي علي جهاز عارضة التوازن	التجريبي	١٢ لاعبة من ناشئات الجمباز	أسهم البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالجملة الحركية علي جهاز عارضة التوازن للناشئات تحت ١٠ سنوات

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم الاستنتاجات
					المنهج	العينة	
١٠	**أحمد محمود حسن ٢٠٠٩م (١٩)**	دكتوراه	تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية علي مستوى الاداء المهارى للجملة الاجبارية في الجمباز تحت ١٠ سنوات	تصميم برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية والتعرف علي تأثيره علي مستوى الأداء المهاري للجمل الإجبارية لناشئ الجمباز تحت ١٠ سنوات علي أجهزة الأرضي وحصان القفز	التجريبي	٢٠ ناشئ	- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا علي تنمية بعض القدرات التوافقية قيد البحث - كما ساهم البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية علي رفع الأداء المهاري للجمل الإجبارية لناشئ الجمباز تحت ١٠ سنوات

٢/٢/٤ التعليق على الدراسات المرجعية :

٢/٢/٤/١ التعليق على الدراسات المرجعية التى تناولت العروض الرياضية:

يتضح من العرض السابق للدراسات المرجعية التى تناولت العروض الرياضية بالدراسة أن العدد الإجمالي للدراسات قد بلغ (١٥) دراسة ، حيث استخلص الباحث الأسس المنهجية التالية:

٢/٢/٤/١/١ المجال الزمني :
أجريت الدراسات المرجعية قيد المحور الأول فى الفترة الزمنية من عام ١٩٨٤م إلى عام ٢٠٠٨م .

٢/٢/٤/١/٢ الهدف :

اتفقت جميع أهداف الدراسات المرجعية على تناول العروض الرياضية من حيث :

- تصميم عروض رياضية للمناسبات والاحتفالات المختلفة
- تحليل للعروض الرياضية للتعرف علي مكوناتها
- تقييم العروض الرياضية
- التعرف علي تأثير العروض الرياضية علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والخلقية والنفسية والمهارية والوجدانية والعقلية.

٢/٢/٤/١/٣ المنهج المستخدم :
تباين استخدام المنهج المتبع بالدراسات المرجعية قيد المحور ما بين المنهج التجريبى والمنهج الوصفى وذلك طبقاً لهدف الدراسة .

٢/٢/٤/١/٤ العينة :
اشتملت الدراسات المرجعية قيد المحور على عينات بحثية متباينة من تلاميذ المدارس وطلاب وطالبات كليات التربية الرياضية وذلك طبقا لطبيعة وأهداف كل دراسة .

٢/٢/٤/١/٥ وسائل وأدوات جمع البيانات :
اختلفت الدراسات المرجعية فى كيفية جمع البيانات ، حيث تناولت كل دراسة مرجعية وسائل وأدوات خاصة بالهدف من الدراسة .

٢/٢/٤/١/٦ أهم النتائج :
أشارت معظم نتائج الدراسات التجريبية السابقة التى تم عرضها الي التأثير الايجابي للعروض الرياضية علي المتغيرات التابعة، اما الدراسات الوصفية فكانت معظم نتائجها تتمحور حول تصميم العروض الرياضية والنسب المئوية لمكوناتها، تتبع العروض الرياضية تاريخيا.

٢/٢/٤/٢ التعليق على الدراسات المرجعية التى تناولت بالابتكار الحركي :

يتضح من العرض السابق للدراسات المرجعية التى تناولت الابتكار الحركي بالدراسة أن العدد الإجمالي للدراسات قد بلغ (٧) دراسات ، حيث استخلص الباحث الأسس المنهجية التالية:

٢/٢/٤/٢/١ المجال الزمني :
أجريت الدراسات المرجعية قيد المحور الثانى فى الفترة الزمنية من عام ١٩٨٣م إلى عام ٢٠٠٨م .

٢/٢/٤/٢/٢ الهدف :

اتفقت جميع أهداف الدراسات المرجعية على تناول الابتكار الحركي من حيث :

- تعريف وتحديد عوامل الابتكار الحركى وبناء اختبارات لقياس هذه العوامل.

- وضع برامج واستراتيجيات لتنمية الابتكار الحركي.

٢/٢/٤/٢/٣ المنهج المستخدم :
تباين استخدام المنهج المتبع بالدراسات المرجعية قيد المحور ما بين المنهج التجريبى والمنهج الوصفى وذلك طبقاً لهدف الدراسة .

٢/٢/٤/٢/٤ العينة :
اشتملت الدراسات المرجعية قيد المحور على عينات بحثية متباينة من أطفال الروضة وتلاميذ المدارس وطلاب وطالبات كليات التربية الرياضية وذلك طبقا لطبيعة وأهداف كل دراسة

٢/٢/٤/٢/٥ وسائل وأدوات جمع البيانات :
اختلفت الدراسات المرجعية فى كيفية جمع البيانات ، حيث تناولت كل دراسة مرجعية وسائل وأدوات خاصة بالهدف من الدراسة .

٢/٢/٤/٢/٦ أهم النتائج :
أشارت معظم نتائج الدراسات التجريبية السابقة التى تم عرضها الي التأثير الايجابي للبرامج والاستراتيجيات الموضوعة والمصممة علي تنمية عوامل الابتكار، اما الدراسات الوصفية فكانت معظم نتائجها تتمحور حول تصميم اختبارات لقياس الابتكار الحركي والتعرف علي النسب المئوية لمكوناتها وعلاقاتها بالمراحل العمرية المختلفة.

٢/٢/٤/٣ التعليق على الدراسات المرجعية المرتبطة بالمحور الثالث والخاص بالقدرات التوافقية :

يتضح من العرض السابق للدراسات المرجعية التى تناولت القدرات التوافقية بالدراسة أن العدد الإجمالي للدراسات قد بلغ (١٠) دراسة ، حيث استخلص الباحث الأسس المنهجية التالية:

٢/٢/٤/٣/١ المجال الزمني :
أجريت الدراسات المرجعية قيد المحور الثالث فى الفترة الزمنية من عام ١٩٨١م إلى عام ٢٠٠٩م .

٢/٢/٤/٣/٢ الهدف :

اتفقت جميع أهداف الدراسات المرجعية على تناول القدرات التوافقية من حيث :

- تعريف وتحديد القدرات التوافقية الخاصة بالنشاط الممارس لمختلف الرياضيات ، وبناء بطارية اختبارات لقياس هذه القدرات .
- تصميم برامج (تعليمية – تدريبية) لتنمية القدرات التوافقية وأثرها علي بعض المتغيرات.

٢/٢/٤/٣/٣ المنهج المستخدم :
تباين استخدام المنهج المتبع بالدراسات المرجعية قيد المحور ما بين المنهج التجريبى والمنهج الوصفى وذلك طبقاً لهدف الدراسة .

٢/٢/٤/٣/٤ العينة :
اشتملت الدراسات المرجعية قيد المحور على عينات بحثية متباينة من أطفال الروضة وتلاميذ المدارس وطلاب وطالبات كليات التربية الرياضية واللاعبين وذلك طبقا لطبيعة وأهداف كل دراسة

٢/٢/٤/٣/٥ وسائل وأدوات جمع البيانات :
اختلفت الدراسات المرجعية فى كيفية جمع البيانات ، حيث تناولت كل دراسة مرجعية وسائل وأدوات خاصة بالهدف من الدراسة .

٢/٢/٤/٣/٦ أهم النتائج :
أشارت معظم نتائج الدراسات التجريبية السابقة التى تم عرضها الي التأثير الايجابي للبرامج المصممة علي تنمية القدرات التوافقية، اما الدراسات الوصفية فكانت معظم نتائجها تتمحور حول تصميم

اختبارات لقياس القدرات التوافقية والتعرف علي النسب المئوية لمكوناتها وعلاقاتها بالمراحل العمرية المختلفة.

٢/٢/٤/٤ أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية :

فى ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية السابقة ، توصل الباحث إلى أهم نقاط الاستفادة من تلك الدراسات حيث تم الاستفادة منها فى البحث الحالى والمتمثلة فى الآتى :

- صياغة أهداف وفروض البحث بدقة .
- اختيار المنهج ذو التصميم المناسب للبحث .
- تعرف على كيفية تنفيذ إجراءات البحث .
- التعرف على طرق قياس المتغيرات المختلفة للبحث .
- اختيار المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث .
- تحديد الطريقة المناسبة لعرض وتفسير النتائج ومناقشتها .

الفصل الثالث

٠/٢ إجراءات البحث

٣/١ منهج البحث

٣/٢ مجتمع البحث .

٣/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات.

٣/٤ الدراسات الاستطلاعية.

٣/٥ عرض التمرينات الجماعية.

٣/٦ المعالجات الإحصائية

٣/٠ وإجراءات البحث :

٣/١ منهج البحث :

تحقيقا لهدف البحث وتمشيا مع طبيعة متغيراته استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى وضابطة ، وبواسطة القياسين (القبلي – البعدى) لكل مجموعة .

٣/٢ مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة – فرع دمياط والمقيدون بسجلات الجامعة للعام الجامعى (٢٠٠٩م– ٢٠١٠م) والبالغ عددهم (٦٨) طالب.

٣/٢/١ عينة البحث :

اشتملت عينة البحث الأساسية (٤٠) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية قوامها (٢٠) طالب ويشترك أفرادها في تنفيذ عرض التمرينات الجماعي، والأخرى ضابطة قوامها (٢٠) طالب وهم غير مشتركين في عرض التمرينات الجماعية ، وقد تم اختيار العينة بحيث يكون كل أفراد العينة من الطلاب المستجدين وذلك بعد استبعاد الطلاب الباقون للإعادة والطلاب الذين مارسوا قبل ذلك عروض رياضية.

جدول (٢)

توصيف مجتمع وعينة البحث

م	الوصف	العينة	العدد	النسبة المئوية
١	المجموعة الضابطة	الأساسية	٢٠	٢٩،٤١%
٢	المجموعة التجريبية		٢٠	٢٩،٤١%
٣	العينة الاستطلاعية	استطلاعية	١٥	٢٢،٠٥%
٤	الطلاب المستبعدون		١٣	١٩،١٢%
	إجمالي مجتمع البحث		**٦٨**	**١٠٠%**

يتضح من جدول (٢) أن عدد طلاب المجموعة الضابطة (٢٠) بنسبة (٢٩،٤١%) من مجتمع البحث ، وان عدد طلاب المجموعة التجريبية (٢٠) بنسبة (٢٩،٤١%) من مجتمع البحث والطلاب المستبعدون (١٣) بنسبة (١٩،١٢٧%) من مجتمع البحث .

٣/٢/١/١ اعتدالية توزيع عينة البحث :

وقد تم إجراء المعاملات الإحصائية لعينة البحث للوقوف علي وقوع العينة تحت المنحنى الاعتدالي في كل من المتغيرات الأنثروبومترية، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة ، مستوى الذكاء، اختبار هولمز للشخصية المبتكرة ، القدرات البدنية) والجدول رقم (٣)،(٤) يوضح ذلك.

جدول (٣)
اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات
(الأنثروبومترية - – المستوى الاقتصادي والاجتماعي
للأسرة – مستوى الذكاء– اختبار هولمز للشخصية المبتكرة - القدرات البدنية)

ن = ٤٠

	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القياسات الأنثروبومترية	العمر الزمني	سنة	١٧،٤٤٣	١٧،٣٠٠	٠،٢٩٠	٠،٥٦١
	الوزن	كجم	٦٨،٤٠٠	٦٨،٥٠٠	٨،٢٧٣	ـ ٠،٠٨٩
	الطول	سم	١٧٥،٨٦٢	١٧٦،٢٥٠	٥،٠٥٨	٠،٠٢٧
المستوى الاقتصادي والاجتماعي		درجة	١٦،٧٠٠	١٧،٥٠٠	٢،١٨٦	ـ ٠،٣٢٣
مستوى الذكاء		درجة	٤٠،٤٥٠	٣٩،٠٠٠	١١،٨٦٢	٠،٩١٥
اختبار هولمز للشخصية المبتكرة		درجة	١٤١،٩٢٥	١٤٢،٠٠٠	٧،٥٦٣	ـ ٠،١١٢
القدرات البدنية	السرعة	ث	١٣،٨٨٩	١٣،٨٠٠	٠،٨٩٤	١،٠٥٤
	القوة	عدد	٤،٢٧٥	٤،٠٠٠	٢،٦٧٠	٠،٣٧٨
	القدرة	سم	١٩٢،١٢٥	١٩٠،٠٠٠	١٩،٣٧٨	-٠،٣٤٠
	الرشاقة	عدد	٢٦،٤٧٥	٢٧،٠٠٠	٣،٥٦٦	-٠،٢٦٩
	المرونة	سم	٧،٣٥٠	٦،٥٠٠	٤،٨٦٠	٠،٣٨٤
	التحمل	دقيقة	٣،٠٠٢	٣،١٢٠	٠،٤٤٥	٠،٢٧٦

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة قد تراوحت ما بين (- ٠،٣٤٠ : ١،٠٥٤) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل علي اعتدالية القيم تحت المنحنى الاعتدالي في القياسات الأنثروبومترية، المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، مستوى الذكاء، اختبار هولمز للشخصية المبتكرة والقدرات البدنية.

جدول (٤)
إعتدالية توزيع عينة البحث
في متغيرات الابتكار الحركي - القدرات التوافقية

ن = ٤٠

	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الابتكار الحركي	الطلاقة الحركية	درجة	٢١،٤٥٠	٢١،٠٠٠	١،٧٩٦	٠،٣٣٧
	المرونة الحركية	درجة	١،١٢٥	١،٠٠٠	١،٠١٧	٠،٣٥٣
	الأصالة الحركية	درجة	٣،٢٢٥	٣،٠٠٠	١،٤٠٤	٠،٢٢٠
	المجموع الكلي	درجة	٢٥،٨٠٠	٢٦،٠٠٠	٢،٣٣٣	٠،٠٣٩ -
القدرات التوافقية	تقدير الأوضاع	درجة	١،٧٧٥	٢،٠٠٠	١،٢٥٠	٠،٢١٢ -
	الربط الحركي	ثانية	٥٢،٨٤٦	٥٢،١٣٥	٣،٥٢٩	٠،٥٣٣
	بذل الجهد المناسب	ثانية مطلقة	١،٩٤٧	٢,٠٠٥	٠،٦٢٥	٠،٣٤٧
	التوازن	درجة	٦٦،١٢٥	٦٥،٥٠٠	٨،٥٨٢	٠،٢٨٥
	الاستجابة السريعة	ثانية	٢،٦١٣	٢،٥٥٥	٠،٢٨٣	١،٤٢٠
	القدرة الإيقاعية	ثانية مطلقة	٢،٠٤٤	١,٧٢٥	٠،٧١٧	٠،٥٨٤
	التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	٨،٥٣٦	٨،٤٧٠	١،٨٢١	٠،٠٩٤ -

يتضح من جدول(٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة قد تراوحت ما بين (- ٠،٢١٢ : ١،٤٢٠) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل علي اعتدالية القيم تحت المنحنى الاعتدالي في متغيرات الابتكار الحركي والقدرات التوافقية.

٢/١/٢/٣ تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) فى المتغيرات المستخدمة قيد البحث ، كما هو موضح بجدول رقم (٥) وجدول رقم (٦)

جدول (٥)
التكافؤ بين مجموعتي البحث
التجريبية – الضابطة فى (القياسات
الأنثروبومترية – المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة –
مستوى الذكاء – اختبار هولمز للشخصية المبتكرة - القدرات البدنية)
ن١ = ن٢ = ٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
القياسات الأنثروبومترية	العمر الزمني	سنة	١٧،٤٢٦	٠،٢٨٥	١٧،٤٦١	٠،٣٠١	٠،٣٨٣
	الوزن	كجم	٦٨،١٥٠	٨،٠٣٤	٦٨،٦٥٠	٨،٧٠٧	٠،١٨٩
	الطول	سم	١٧٦،٠٠٠	٥،٠٨٨	١٧٥،٧٢٥	٥،١٥٦	٠،١٧٠
المستوى الاقتصادي والاجتماعي		درجة	١٦،٨٠٠	٢،٠٤١	١٦،٦٠٠	٢،٣٧٠	٠،٢٨٦
مستوى الذكاء		درجة	٣٨،٣٥٠	١١،٣٠١	٤٢،٥٥٠	١٢،٣٢٢	١،١٢٣
اختبار هولمز للشخصية المبتكرة		درجة	١٤١،٢٠٠	٧،٦٨٩	١٤٢،٦٥٠	٧،٥٦٢	٠،٦٠١
القدرات البدنية	السرعة	ث	١٣،٩٠٥	٠،٨١٧	١٣،٨٧٣	٠،٩٨٦	٠،١١٣
	القوة	عدد	٤،٤٥٠	٢،٥٠٢	٤،١٠٠	٢،٨٨٢	٠،٤١٠
	القدرة	سم	١٨٩،٥٠٠	١٩،٨٦١	١٩٤،٧٥٠	١٩،٠٢٠	٠،٨٥٤
	الرشاقة	عدد	٢٥،٧٥٠	٣،٤١٦	٢٧،٢٠٠	٣،٦٥١	١،٢٩٧
	المرونة	سم	٧،٠٠٠	٤،٠٢٦	٧،٧٠٠	٥،٦٥٨	٠،٤٥١
	التحمل	دقيقة	٣،٠٣٥	٠،٥٠٥	٢،٩٧٠	٠،٣٨٧	٠،٤٦١

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠،٠٥ = ٢،٠٤٢

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم **T** المحسوبة للقياسات الأنثروبومترية – المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة – مستوى الذكاء – اختبار هولمز للشخصية المبتكرة - القدرات البدنية بين المجموعتين **التجريبية- الضابطة** قد تراوحت ما بين (٠،١١٣: ١،٢٩٧) وهذه القيم اقل من قيمة **T** الجدولية والتي بلغت (٢،٠٤٢) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث فى تلك المتغيرات.

جدول (٦)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية_الضابطة)

فى متغيـــرات (الابتكـــار الحركـــي – القدرات التوافقيـــة)

ن١ = ن٢ = ٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
الإبتكار الحركي	الطلاقة الحركية	درجة	٢١،٦٠٠	١،٨٤٦	٢١،٣٠٠	١،٧٨٠	٠،٥٢٣
	المرونة الحركية	درجة	١،٣٥٠	١،٠٨٩	٠،٩٠٠	٠،٩١١	١،٤١٧
	الأصالة الحركية	درجة	٣،٢٠٠	١،٤٧٢	٣،٢٥٠	١،٣٧١	٠،١١١
	المجموع الكلي	درجة	٢٦،١٥٠	٢،٨١٤	٢٥،٤٥٠	١،٧٣١	٠،٩٤٧
القدرات التوافقية	تقدير الأوضاع	درجة	١،٦٠٠	١،١٨٧	١،٩٥٠	١،٣١٦	٠،٨٨٣
	الربط الحركي	ثانية	٥٣،٣٧٧	٣،٦٥٤	٥٢،٣١٦	٣،٤٠٩	٠،٩٥٠
	بذل الجهد المناسب	ثانية مطلقة	١،٩٨٦	٠،٦٠٥	١،٩٠٧	٠،٦٥٧	٠،٣٩٦
	التوازن	درجة	٦٧،٥٥٠	٨،١٥٢	٦٤،٧٠٠	٨،٩٦٨	١،٠٥٢
	الاستجابة السريعة	ثانية	٢،٥٥٢	٠،٣٦٦	٢،٦٧٤	٠،١٥٠	١،٣٧٦
	القدرة الإيقاعية	ثانية مطلقة	٢،٠٩٦	٠،٧٤٤	١،٩٩١	٠،٧٠٣	٠،٤٦١
	التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	٨،٧٩٢	١،٩٠٠	٨،٢٨١	١،٧٥٠	٠،٨٨٤

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠،٠٥ = ٢،٠٤٢

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم **T** المحسوبة لمتغيرات الابتكار الحركي والقدرات التوافقية بين المجموعتين **التجريبية- الضابطة** قد تراوحت ما بين (**٠،١١١: ١،٤١٧**) وهذه القيم اقل من قيمة **T** الجدولية والتي بلغت (**٢،٠٤٢**) عند مستوى معنوية **٠,٠٥** مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث فى تلك المتغيرات.

٣/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات :

١/٣/٣ أدوات وأجهزة القياس :

- شريط قياس
- ساعة إيقاف
- حاسب ألي
- كاميرا فيديو ديجتال
- جهاز الريستامير لقياس الطول والوزن

٢/٣/٣ وسائل جمع البيانات :

١/٢/٣/٣ المسح المرجعى :

قام الباحث فى حدود ما توصل إليه بالإطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية والاتصال بشبكة المعلومات الالكترونية الدولية ، وذلك بهدف تحقيق الآتى :

١/١/٢/٣/٣ بناء الإطار النظري المحقق لهدف البحث .

٢/١/٢/٣/٣ التعرف علي مكونات عروض التمرينات الجماعية وطرق تصميمها وتنفيذها.

قام الباحث بمسح مرجعي للمراجع (١) (٢) (٥) (٦) (١٧) (١٨) (٤٨) (٥٨) (١٥٤) (٦٢) (٧٢) (٨٥) (١٠٣) (١٣٣) (١٢٢) (١١٣) والتى تناولت تصميم وتحليل العروض الرياضية وتوصل الباحث من خلالها إلي أهم مكونات عرض التمرينات الجماعية وكذلك طرق تصميمها وتنفيذها.

٣/١/٢/٣/٣ التعرف علي أهم عوامل الابتكار الحركي فى المجال الرياضي

قام الباحث بمسح مرجعي للمؤلفات العلمية والدراسات المرجعية (العربية – الأجنبية) بهدف التعرف على أهم عوامل الابتكار الحركي في المجال الرياضي وقد توصل الباحث من خلال المسح المرجعي (جدول ٧)

إلي أهم عوامل الابتكار الحركي في المجال الرياضي وهي الطلاقة الحركية، المرونة الحركية،الأصالة الحركية .

جدول (٧)
المسح المرجعى للمؤلفات العلمية والدراسات المرجعية
(العربية – الأجنبية)لتحديد أهم عوامل الابتكار الحركي فى المجال الرياضى
ن=١٦

اسم المؤلف سنة النشر	رقم المرجع	الابتكار الحركي: الطلاقة الحركية	الأصالة الحركية	المرونة الحركية	اثراء التفاصيل	التوسع
أمال سيد مرسي ١٩٩٠م	٢٣	✓	✓	✓		
هويدا محمد العصرة ١٩٩٠م	١٢٧	✓	✓	✓		
عزت فضل الهواري ١٩٩٣م	٧٠	✓	✓	✓		
ناريمان الخطيب وعزيزة عبد الغنى ١٩٩٤م	١٣٩	✓	✓	✓		
زكية ابراهيم كامل ١٩٩٥م	٤٣	✓	✓	✓		
سعيد عبد الرشيد وفاتن عبد الحميد ١٩٩٦م	٤٦	✓	✓	✓		
نادية عبد القادر وسامية حسن١٩٩٧م	١٣٨	✓	✓	✓	✓	
لمياء حسن الديوان ١٩٩٩م	٩٦	✓	✓	✓		
سها محمد فكري ١٩٩٩م	٥٢	✓	✓	✓		
منى عبد الحليم محمود ٢٠٠٠م	١٣٠	✓	✓	✓		
مرام سراج الدين ٢٠٠٠م	١٢٣	✓	✓	✓		
ماجدة علي رجب ٢٠٠١م	١٠٤	✓	✓	✓		
جورجيوس Georgios ٢٠٠٣م	١٧٢	✓	✓	✓		
نشوى محمود نافع ٢٠٠٥م	١٤٦	✓	✓	✓		
حسين فرحان فرج ٢٠٠٧م	٣٥	✓	✓	✓		
أماني وحيد ابراهيم وسناء مأمون ٢٠٠٨م	٢٤	✓	✓	✓		✓
المجموع		١٦	١٦	١٦	١	١
نسبة الموافقة (%)		%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٦،٢٥	%٦،٢٥

٣/٣/٢/١/٤ التعرف علي أهم مكونات القدرات التوافقية فى المجال الرياضي

قام الباحث بمسح مرجعي للمؤلفات العلمية والدراسات المرجعية (العربية – الأجنبية) بهدف التعرف على أهم مكونات القدرات التوافقية في المجال الرياضي وقد توصل الباحث من خلال المسح المرجعي (جدول ٨) إلي أهم مكونات القدرات التوافقية في المجال الرياضي وهي (القدرة علي تقدير الأوضاع، القدرة علي الربط الحركي، القدرة علي بذل الجهد المناسب، القدرة علي الحفاظ علي التوازن، القدرة علي الاستجابة السريعة، القدرة الإيقاعية، القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة)

جدول (٨)

المسح المرجعى للمؤلفات العلمية والدراسات المرجعية (العربية – الأجنبية)

لتحديد أهم مكونات القدرات التوافقية فى المجال الرياضى

اسم المؤلف سنة النشر	رقم المرجع	القدرات التوافقية																				
		تقدير الوضع	الربط الحركى	الإيقاع الحركى	الاستجابة الحركية	بذل الجهد المناسب	التوازن	الأوضاع المتغيرة	المرونة	البراعة	التكيف الحركى	الخيال الحركى	التوجيه المكانى	التعليم الحركى	القدرة العضلية	السرعة الانتقالية	التوافق الكلى للجسم	السرعة الحركية	الدقة	الارتخاء الإرادى للعضلات	التوافق البصرى	التحكم الحركى
السيد عبد المقصود ١٩٨٦م	٩		✓				✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓								
والتر جاين ١٩٨٦	١٥٦		✓		✓	✓	✓	✓	✓					✓								
يوهانس ريه ١٩٨٨م	١٦٣	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓														
أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م	١٣			✓			✓	✓									✓			✓		
إيمان حسن الجبيلى ١٩٩٨م	١٠	✓			✓	✓	✓	✓					✓			✓	✓		✓			✓
عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب ٢٠٠٠م	٦٨			✓	✓	✓	✓						✓									
فلاديمير لياخ وآخرون ٢٠٠١م	١٩٣		✓	✓	✓		✓	✓					✓									
جمال إسماعيل ٢٠٠٢م	٢٨	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓														
ستانيستوا ، هنريك ٢٠٠٥م	١٨٦	✓		✓	✓		✓														✓	
أجنيسكا ، جادك ٢٠٠٥م	١٦٤		✓																			✓

تابع جدول (٨)

اسم المؤلف سنة النشر	رقم المرجع	القدرات التوافقية																				
		تقدير الوضع	الربط الحركى	الإيقاع الحركى	الاستجابة الحركية	بذل الجهد المناسب	التوازن	الأوضاع المتغيرة	المرونة	البراعة	التكيف الحركى	الخيال الحركى	التوجيه المكانى	التعليم الحركى	القدرة العضلية	السرعة الانتقالية	التوافق الكلى للجسم	السرعة الحركية	الدقة	الارتخاء الإرادى للعضلات	التوافق البصرى	التحكم الحركى
تريسا زيوركو ٢٠٠٥م	١٩٠				✓			✓										✓				
جوليوس كاسا٢٠٠٥م	١٧٧	✓	✓	✓	✓		✓	✓			✓							✓				✓
عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥م	٧٣	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓											
هبة عبد العظيم حسن ٢٠٠٥م	١٥٢					✓	✓	✓										✓				
ميشلنج ١٩٩٩م	١٨٠	✓			✓		✓	✓		✓				✓	✓			✓				✓
محمد لطفى السيد ٢٠٠٦م	١١٧	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓														
مروان علي شمخ ٢٠٠٧م	١٢٤			✓			✓		✓				✓						✓			
ايمان محمد حسن ٢٠٠٧م	١١			✓			✓						✓									
سامى محمود طه ٢٠٠٧م	٤٤		✓	✓	✓		✓															
ناصر عمرو السيد ٢٠٠٧م	١٤٠		✓	✓			✓						✓									
المجموع		٨	١١	١٣	١٣	٨	١٨	١٢	٣	٢	٢	١	٧	٣	١	٢	٢	٤	٢	١	١	٤
نسبة الموافقة (%)		٣٨,١	٥٢,٤	٦١,٩	٦١,٩	٣٨,١	٨٥,٧	٥٧,١	١٤,٣	٩,٥	٩,٥	٤,٨	٣٣,٣	١٤,٣	٤,٨	٩,٥	٩,٥	١٩,٠	٩,٥	٤,٨	٤,٨	١٩,٠

٣/٣/٢/٢ الملاحظة Observation :

قام الباحث بمتابعة العديد من العروض الرياضية المختلفة والتى تقام في افتتاح مناسبات كافتتاح أسبوع شباب الجامعات المصرية الخامس وافتتاح أسبوع شباب الجامعات العربية الأول وافتتاح أسبوع شباب الجامعات المصرية السابع أو البطولات كبطولة الكليات المتخصصة للعروض الرياضية أو الأعياد القومية للمحافظات وذلك في الفترة من ٢٠٠٥ إلي ٢٠٠٩ بهدف التعرف علي مكونات العروض الرياضية وطرق تصميمها وتنفيذها.

٣/٣/٢/٣ الاستمارات والمقابلة الشخصية :

قام الباحث بتصميم عدد من استمارات "استطلاع الرأي" حيث تم عرضها على السادة الخبراء فى مجال العروض الرياضية ومجال الابتكار الحركي ومجال القدرات التوافقية من خلال المقابلة الشخصية ، بهدف تحقيق الآتي :

٣/٣/٢/٣/١ التعرف علي مدى مناسبة الاختبارات المقترحة لقياس عوامل الابتكار الحركي قيد البحث.

تم عرض الاختبارات المقترحة لقياس عوامل الابتكار الحركي قيد البحث (مرفق ١٠)علي السادة الخبراء (مرفق ١) للتعرف علي مدى مناسبتها لقياس عوامل الابتكار الحركي قيد البحث.

٣/٣/٢/٣/٢ التعرف علي مدى مناسبة الاختبارات المقترحة لقياس القدرات التوافقية قيد البحث.

تم عرض الاختبارات المقترحة لقياس القدرات التوافقية قيد البحث (مرفق١١) علي السادة الخبراء (مرفق ٢) للتعرف علي مدى مناسبتها لقياس القدرات التوافقية قيد البحث.

٣/٣/٢/٤ القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث :

٣/٣/٢/٤/١ قياسات معدلات النمو :

قام الباحث بقياس معدلات النمو (العمر الزمني – الطول – الوزن) لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) ، وقد تم تفريغ نتائج القياسات فى الاستمارات المخصصة لذلك . مرفق (٣)

٣/٣/٢/٤/٢ قياس المستوى الاقتصادي والثقافي للأسرة :

تتفق **مرام سراج الدين (٢٠٠٠م) مع نادية عبد القادر وسامية حسين (١٩٩٧م)** بأن المستوى الاقتصادي والثقافي أحد المتغيرات التي تؤثر علي الابتكار (١٢٣ : ٣٦) (١٣٨ : ٣١٧)

لذا قام الباحث بالتأكد من تجانس عينة البحث وتكافؤ مجموعتي البحث في متغير المستوى الاقتصادي والثقافي للأسرة (جدول ٣ ، ٥) باستخدام استمارة قياس المستوى الاقتصادي والثقافي للأسرة من (إعداد محمود منسي) مرفق (٤) وكان معامل الارتباط بينه وبين محك خارجي وهو مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي (إعداد عبد السلام عبد الغفار) ٠,٧٥.

٣/٣/٢/٤/٣ اختبار الذكاء العالي :

من إعداد السيد محمد خيري مرفق (٥)

وهو من الاختبارات الخاصة بقياس الذكاء لدي طلاب مرحلة التعليم الجامعي ويتكون من (٤٢) سؤال تتدرج في الصعوبة وتتضمن عينات مختلفة من الوظائف الذهنية أهمها :

- القدرة علي تركيز الانتباه الذي يتمثل في تنفيذ عدد من التعليمات دفعة واحدة .
- الاستعداد اللفظي ويتمثل في التعامل بالألفاظ في أسئلة التعبير والمترادفات .
- الاستدلال العددي ويتمثل في حل سلاسل الأعداد وأسئلة التفكير الحسابي.

- الاستدلال اللفظي ويتمثل في الأحكام المنطقية والمتناسبات اللفظية والقدرة علي إدراك العلاقات.

وقد اختار الباحث هذا الاختبار للأسباب التالية :

- علي درجة كبير من الصدق حيث أكدت العديد من الدراسات صدق هذا الاختبار في قياس القدرات العقلية العامة.
- علي درجة كبيرة من الثبات حيث أكدت العديد من الدراسات أن معاملات ثبات الاختبار عن طريق التجزئة النصفية أو تحليل التباين عالية مما يمكن الوثوق به علميا .
- يتناسب مع المرحلة السنة قيد البحث.
- تم استخدام هذا الاختبار في دراسات أجريت علي عينات مشابهه لعنة البحث الحالي وقد بلغ معامل صدق الاختبار (٠,٦٩) ومعامل الثبات (٠,٨٤).

٣/٣/٢/٤/٤ اختبار هولمز للشخصية المبتكرة :

قام الباحث باستخدام اختبار هولمز للشخصية المبتكرة (إعداد مجدي عبد الرحيم حسين) مرفق (٦) في التأكد من تجانس عينة البحث وتكافؤ مجموعتي البحث في متغير الشخصية المبتكرة (جدول ٣ ، ٥)

٣/٣/٢/٤/٥ اختبارات الصفات البدنية العامة :

تم تطبيق اختبارات الصفات البدنية للطلاب المتقدمين الجدد بكليات التربية الرياضية والتي تتكون من ستة اختبارات وهي كالتالي:

- اختبار السرعة الانتقالية (١٠٠ متر عدو).
- اختبار تحمل القوة (الشد علي العقلة).
- اختبار القدرة (الوثب العريض من الثبات).

- الاختبار الرابع : اختبار الرشاقة (وقوف.ثني الركبتين كاملا.وضع الكفين علي الأرض قذف القدمين خلفا) بالعدد في (٦٠ ث)
- اختبار المرونة (وقوف علي منضدة) ثني الجذع أماما أسفل .
- اختبار التحمل (الجري ٨٠٠ متر) .

مرفق (٥)

حيث تم استخدام اختبار القدرات البدنية للطلاب المتقدمين الجدد بكليات التربية الرياضية في دراسات أجريت علي عينات مشابهه لعينة البحث الحالي .

٣/٣/٢/٤/٦ اختبارات قياس الابتكار الحركي قيد البحث :

قام الباحث بعمل مسح مرجعي شامل للدراسات والبحوث والمراجع العلمية المتخصصة بهدف إيجاد اختبارات ذات معاملات علمية لقياس الابتكار الحركي للمرحلة السنية لمجتمع البحث، وقد اتضح للباحث وفى حدود علمه عدم وجود اختبارات خاصة بقياس الابتكار الحركي قيد البحث ومناسبة للمرحلة السنية قيد البحث، لذا فقد قام الباحث بتصميم اختبارات لقياس الابتكار الحركي قيد البحث.

٣/٣/٢/٤/٦/١ اختبار الابتكار الحركي في صورته الأولية

توصل الباحث من خلال المسح المرجعي للدراسات والأبحاث التى تناولت الابتكار الحركي إلي وجود ثلاث عوامل اساسية تقيس الابتكار الحركي وهي (الطلاقة الحركية – المرونة الحركية – الأصالة الحركية)، ثم قام الباحث بعض الاختبار في صورته الأولية علي ١٠ خبراء (مرفق١) بهدف تحديد مدي مناسبة فقرات الاختبار لقياس الابتكار الحركى، ويوضح جدول (٩) النسب المئوية لآراء السادة الخبراء مرفق (١) على الاختبارات المقترحة لقياس عوامل الابتكار الحركي قيد البحث .

جدول (٩)
النسب المئوية لآراء السادة الخبراء على
الاختبارات المقترحة لقياس الابتكار الحركي قيد البحث

ن=١٠

م	الاختبارات المقترحة	الأهمية النسبية للموافقة		
		موافق		غير موافق
		بدون تعديلات	مع تعديلات	
١	اختبار جملة تمرينات العصا *	٩٠%	١٠%	٠
٢	اختبار جملة التمرينات الحرة *	١٠٠%	٠	٠

(*) الاختبار من تصميم الباحث.

وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة ٩٠% فأكثر لقبول الاختبار ، كما تم مراعاة التعديلات التي أبداها السادة الخبراء في فقرة جملة تمرينات العصا وبذلك توصل الباحث إلي الاختبار في صورته النهائية (مرفق ١٠).

٣/٣/٢/٤/٧ اختبارات قياس القدرات التوافقية قيد البحث:

أشارت **وفاء عبد الحفيظ** (٢٠٠٥م) إلى أن تقييم القدرات التوافقية يتأسس من خلال الاختبارات الحركية التي ترتبط بمكونات القدرات التوافقية ، ويتحدد ذلك التقييم غالباً بعامل الزمن أو الدقة . (١٥٨: ٥٠)

لذا فقد قام الباحث بتصميم بعض الاختبارات لقياس القدرات التوافقية التالية :

- اختبار قياس القدرة علي تقدير الأوضاع
- اختبار قياس القدرة علي الربط الحركي
- اختبار قياس القدرة علي بذل الجهد المناسب
- اختبار قياس القدرة علي الحفاظ علي التوازن
- اختبار قياس القدرة علي الاستجابة السريعة
- اختبار قياس القدرة الإيقاعية

- اختبار قياس القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة

٣/٣/٢/٤/٧/١ اختبارات القدرات التوافقية في صورتها الأولية

قام الباحث بعرض الاختبارات في صورتها الأولية علي ١٠ خبراء (مرفق٢) بهدف تحديد مدي مناسبة الاختبارات لقياس بعض القدرات التوافقية

ويوضح جدول (١١) النسب المئوية لآراء السادة الخبراء مرفق (٢) على الاختبارات المقترحة لقياس القدرات التوافقية قيد البحث .

جدول (١٠)
النسب المئوية لآراء السادة الخبراء على الاختبارات المقترحة
لقياس القدرات التوافقية قيد البحث

ن=١٠

م	الاختبارات المقترحة	الأهمية النسبية للموافقة		
		موافق		غير موافق
		بدون تعديلات	مع تعديلات	
١	اختبار قياس القدرة علي تقدير الأوضاع *	%٩٠	%١٠	٠
٢	اختبار قياس القدرة علي الربط الحركي *	%٩٠	%١٠	٠
٣	اختبار قياس القدرة علي بذل الجهد المناسب *	%٩٠	٠	%١٠
٤	اختبار قياس القدرة علي الحفاظ علي التوازن *	%١٠٠	٠	٠
٥	اختبار قياس القدرة علي الاستجابة السريعة *	%٩٠	%١٠	٠
٦	اختبار قياس القدرة الإيقاعية *	%١٠٠	٠	٠
٧	اختبار قياس القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة *	%٩٠	٠	%١٠

(*) الاختبار من تصميم الباحث.

وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة ٩٠% فأكثر لقبول الاختبار ، كما تم مراعاة التعديلات التي أبداها السادة الخبراء في اختبار قياس القدرة علي بذل الجهد المناسب واختبار قياس القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة وبذلك توصل الباحث إلي الاختبارات في صورتها النهائية (مرفق ١١).

٣/٣/٢/٥ اختيار المساعدين :

استعان الباحث بالمساعدين الموضح بياناتهم (مرفق ٩)، حيث تم تدريبهم على كيفية القياس لجميع المتغيرات المختلفة قيد البحث ، وكذلك كيفية تفريغ وتسجيل النتائج فى الاستمارات المخصصة لذلك .

٣/٤ الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدد (٣) دراسات استطلاعية فى الفترة الزمنية من ٢٠٠٩/١٠/٢٤م إلى ٢٠٠٩/١١/٩م وذلك على عينة استطلاعية قوامها ١٥ طالب من مجتمع للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف تحقيق الاتى:

٣/٤/١ الدراسة الاستطلاعية الأولي :

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٠٩/١٠/٢٤ م إلى ٢٠٠٩/١٠/٢٦م ، حيث هدفت إلى تحقيق الآتي :

- التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث .
- تدريب السادة المساعدين على طرق إجراءات الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث .
- اكتشاف الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تطبيق البرنامج .

وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها .

٣/٤/٢ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٠٩/١٠/٢٧ م إلى ٢٠٠٩/١١/٣ علي عينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث حيث هدفت إلى تحقيق الآتي :حيث هدفت إلى

- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) لاختبار هولمز للشخصية المبتكرة (إعداد مجدي عبد الرحيم حسين) (مرفق ٦)
- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) لاختبار الابتكار الحركي (من تصميم الباحث) واختبارات القدرات التوافقية (من تصميم الباحث)

وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن :

٣/٤/٢/١ المعاملات العلمية لاختبار هولمز للشخصية المبتكرة

٣/٤/٢/١/١ معامل الثبات

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار هولمز باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Re test ، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار المستخدم لقياس الشخصية المبتكرة علي ١٥ طالب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية (العينة الاستطلاعية) وبعد أسبوع تم إعادة التطبيق بنفس شروط الإجراء الأول.

جدول (١١)
حساب معامل الثبات
لاختبار هولمز للشخصية المبتكرة

ن = ١٥

الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
اختبار هولمز للشخصية المبتكرة	١٦،٤٦٧	١،٩٥٩	١٦،٢٠٠	٢،٢٧٤	٠،٩٢٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠،٠٥ = ٠،٥١٤

يتضح من جدول (١١) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى لاختبار هولمز للشخصية المبتكرة قد بلغ ٠،٩٢٣ وهذه القيمة أعلى من

قيمة ر الجدولية والتى بلغت ٠،٥١٤ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على ثبات الاختبار .

٣/٤/٢/١/٢ معامل الصدق

قام الباحث بإيجاد معامل الصدق لاختبار هولمز للشخصية المبتكرة باستخدام الصدق الذاتي والذي يساوى الجذر التربيعى لمعامل الثبات جدول (١٢)

جدول(١٢)
حساب معامل الصدق
لاختبار هولمز للشخصية المبتكرة

الاختبار	معامل الارتباط	الصدق الذاتي
اختبار هولمز للشخصية المبتكرة	٠،٩٢٣	٠،٩٦٠

يتضح من جدول (١٢) ارتفاع معامل صدق الاختبار مما يشير إلي صلاحية تطبيقه.

٣/٤/٢/٢ المعاملات العلمية لاختبار الابتكار الحركي واختبارات القدرات التوافقية (من تصميم الباحث)

٣/٤/٢/٢/١ معامل الثبات

للتأكد من ثبات الاختبارات (التي صممها الباحث) قام البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق علي عينة استطلاعية قوامها(١٥) طالب وإعادة تطبيقها علي نفس الطلبة مرة أخري خلال ٥أيام من التطبيق الأول لحساب معامل الثبات ويدل معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني علي معامل ثبات الاختبارات ويوضح جدول (١٣) ثبات اختبار الابتكار الحركي واختبارات القدرات التوافقية.

جدول (١٣)
حساب معامل الثبات لاختبارات
الابتكار الحركي – القدرات التوافقية بطريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه
ن= ١٥

	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		ر
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
الابتكار الحركي	الطلاقة الحركية	درجة	٢١،٢٦٧	١،٩٨١	٢١،٦٠٠	١،٨٠٥	٠،٨١١
	المرونة الحركية	درجة	١،٢٦٧	١،٠٣٣	١،٦٦٧	٠،٨١٦	٠،٧٠٦
	الأصالة الحركية	درجة	٢،٨٠٠	١،٢٦٥	٣،٣٣٣	١،٣٤٥	٠،٧٩٨
	المجموع الكلي	درجة	٢٥،٣٣٣	٢،٥٨٢	٢٦،٦٠٠	٢،٥٨٦	٠،٨٣٥
القدرات التوافقية	تقدير الأوضاع	درجة	١،٩٣٣	٠،٩٦١	٢،٠٠٠	٠،٨٤٥	٠،٧٠٣
	الربط الحركي	ثانية	٥٣،١٣٨	٢،٦٠٤	٥١،٦٦٩	٣،٢٧٠	٠،٧٠٩
	بذل الجهد المناسب	ثانية مطلقة	١،٩٣٧	٠،٦٠٧	١،٨٠٧	٠،٥٢١	٠،٧١٨
	التوازن	درجة	٦١،٧٣٣	٧،٥٥٤	٦١،٥٣٣	٧،٧١٧	٠،٧٧١
	الاستجابة السريعة	ثانية	٢،٤٦٩	٠،٣٠٦	٢،٣٨٩	٠،٦٣٦	٠،٧٢٩
	القدرة الإيقاعية	ثانية مطلقة	٢،١٠٠	٠،٨٥٨	٢،٠٥٥	٠،٧٦٣	٠،٧١٣
	التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	٨،٩٨٣	٢،٠٢٦	٨،٦٠١	١،٦٨١	٠،٨٧٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

يتضح من جدول(١٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠،٧٠٣ : ٠،٨٧٤) وهذه القيم أعلى من قيمة ر الجدولية والتي بلغت ٠,٥١٤عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يدل ذلك على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث

٣/٤/٢/٢/٢ معامل الصدق

للتأكد من صدق الاختبارات (التي صممها الباحث) قام البحث باستخدام صدق المضمون عن طريق عرض الاختبار في صورته النهائية علي ١٠

من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية . (مرفق ٢) وكانت نسبة موافقة الخبراء علي صدق المحتوي ١٠٠% وأن الاختبار يقيس ما وضع من أجله .

٣/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٠٩/١١/٤ م إلى ٢٠٠٩/١١/٩م علي عينة استطلاعية قوامها ١٥ طالب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث حيث هدفت إلى تحقيق الآتي :

- التعرف علي الزمن الكلي المناسب لعرض التمرينات الجماعية.
- التعرف علي أنسب وأفضل التشكيلات والتكوينات ووضعها في صورة مرتبة ومسلسلة وفقا لزمن العرض.
- التعرف علي أفضل وأنسب التمرينات لكل تشكيل وتكوين.
- التعرف علي الإيقاع الموسيقي المناسب لمصاحبة أداء التمرينات والتشكيلات والتكوينات.

وأسفرت نتائج هذه الدراسة :

- تحديد الزمن الكلي لعرض التمرينات الجماعية (٥ق)
- تحديد أفضل وأنسب التشكيلات والتكوينات ووضعها في صورة مرتبة ومسلسلة (مرفق ٨).
- تحديد أفضل وأنسب التمرينات لكل تشكيل وتكوين. (مرفق ٨)
- تحديد الإيقاع الموسيقي المناسب المصاحب لعرض التمرينات الجماعية.

٣/٥ عرض التمرينات الجماعية :

٣/٥/١ تصميم عرض التمرينات الجماعية :

اعتمد الباحث في تصميم عرض التمرينات الجماعية علي مشاهدة العروض الرياضية العربية والأجنبية، بالإضافة إلي الاستعانة بالمراجع العلمية التي تناولت تصميم العروض الرياضية بالدراسة كدراسة **عفاف عبد المنعم شحاتة**(١٩٨٨م)، **علي عبد المنعم البنا** (١٩٩٢م)، **عفاف عبد المنعم وآخرون**(١٩٩٥م)، **هدي محمد عوض الألفي ونعمة السيد محمد رمضان** (١٩٩٧م)، **صبحي نور الدين** (١٩٩٨م)، **صلاح الدين سليمان و أشرف عبد اللطيف الخولى** (٢٠٠١م)، **حازم جاد عيسي** (٢٠٠٣م)، **ماجدة صلاح الدين وآخرون** (٢٠٠٨م)، **محمود محمد أحمد**(٢٠٠٧م)، وقد راعي الباحث في تصميم العرض التدرج في أداء تمرينات العرض من السهل للصعب ومن البسيط للمركب.(٧٩) (٨٥) (٧٨) (١٥٤) (٥٨) (٦٢) (٢٩) (١٠٣) (١٢٢)

٣/٥/٢ محتوي عرض التمرينات الجماعية :

٣/٥/٢/١ هدف العرض

التعرف علي تأثير ممارسة عروض التمرينات الجماعية علي بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لدي عينة البحث

٣/٥/٢/٢ فكرة العرض

إظهار مدى قدرات الشباب المصري البدنية والذهنية ومواجهة التحديات.

٣/٥/٢/٣ التمرينات

راعي الباحث ما يلي

- التنوع والابتكار في التمرينات.

- مناسبة التمرينات لتنمية القدرات التوافقية وعوامل الابتكار الحركي.
- قدرة الطلاب علي أداء التمرينات.
- تشمل التمرينات جميع أجزاء الجسم.
- مشاركة الطلاب في وضع تمرينات العرض الرياضي.
- مناسبة التمرينات للتشكيلات والتكوينات (مرفق ٨)

٣/٥/٢/٤ التشكيلات والتكوينات

احتوى العرض علي دخول و٩ تشكيلات وتكوينات وخروج وقد راعي الباحث ما يلي

- التنوع والابتكار في التشكيلات والتكوينات.
- سهولة الانتقال من تشكيل لاخر.
- قدرة الطلاب علي فهم التشكيلات. (مرفق ٨)

٣/٥/٢/٥ الأدوات

صندوق خطو ٣٠سم × ٦٠سم بارتفاع ١٧سم

٣/٥/٢/٦ الملابس

- بنطلون بنتاكور
- تي شيرت مزدوج اللون (امام – خلف)
- حذاء رياضي
- غطاء للرأس (كاب)
- غطاء لليد (جونتى)

٣/٥/٢/٧ الموسيقي

استخدم الباحث برنامج Sony Sound Forge8 في تصميم الموسيقي المصاحبة للعرض الرياضي

٣/٥/٣ تنفيذ التجربة :

٣/٥/٣/١ القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٠٠٩/١١/١٠م حتى ٢٠٠٩/١١/١٢م

٣/٥/٣/٢ تطبيق عرض التمرينات الجماعية:

تم تطبيق عرض التمرينات الجماعية (مرفق ٨) علي المجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٠٩/١١/١٤م حتى ٢٠١٠/٢/١٦م بواقع ٣ مرات أسبوعيا وقد راعي الباحث عند تطبيق العرض الأتي:-

- أداء إحماء مناسب قبل ممارسة تمرينات العرض الرياضي باستخدام صندوق الخطو حتى لا يتعرض الطالب للإصابة.
- تراوحت زمن الوحدة التدريبية ما بين ساعتين إلي ساعتين ونصف.
- التدرج من السهل للصعب ومن البسيط للمركب
- استخدام الإيقاع العددي في بداية العرض ثم الإيقاع الموسيقي
- أداء تمرينات استرخاء في نهاية التدريب.

٣/٣/٥/٣ القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٠١٠/٢/١٨م حتى ٢٠١٠/٢/١٩م وذلك علي نحو ما تم إجراؤه في القياسات القبلية

٦/٣ المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- التباين
- قيمة (ت)
- معامل الارتباط
- الوسيط
- النسبة المئوية
- معامل الالتواء

الفصل الرابع

٤/٠ عرض النتائج ومناقشتها

٤/١عرض النتائج .

٤/١/١ عرض نتائج الفرض الأول .

٤/١/٢ عرض نتائج الفرض الثاني .

٤/١/٣ عرض نتائج الفرض الثالث .

٤/٢ مناقشة النتائج .

٤/٢/١ مناقشة نتائج الفرض الأول .

٤/٢/٢ مناقشة نتائج الفرض الثاني .

٤/٢/٣ مناقشة نتائج الفرض الثالث .

٤/٠ عرض ومناقشة النتائج :

٤/١عرض النتائج :

٤/١/١ عرض نتائج الفرض الأول :

٤/١/١/١ دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة التجريبية في متغيرات الابتكار الحركي قيد البحث:

جدول (١٤)
دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى)
للمجموعة التجريبية في متغيرات الابتكار الحركي قيد البحث
ن = ٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		T
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
الابتكار الحركي	الطلاقة الحركية	درجة	٢١,٦٠٠	١,٨٤٧	٣٢,٤٠٠	١,٩٠٣	٢٨,٣٣٦
	المرونة الحركية	درجة	١,٣٥٠	١,٠٨٩	٢,٩٥٠	١,٠٥٠	٦,٥٣٢
	الأصالة الحركية	درجة	٣,٢٠٠	١,٤٧٢	٥,٧٠٠	١,٢١٨	١٠,٦٣٥
	المجموع	درجة	٢٦,١٥٠	٢,٨١٥	٤١,٠٥٠	٣,٤٢٦	٢٦,٧٦١

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٢٩

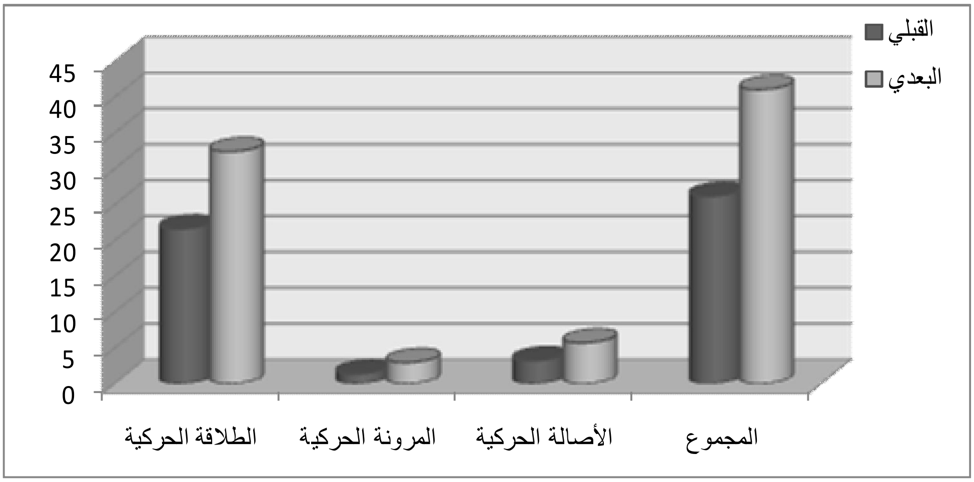
يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة التجريبية في متغيرات الابتكار الحركي لصالح القياس البعدى حيث أن قيم **T** المحسوبة لمتغيرات الابتكار الحركي قد تراوحت ما بين (٦,٥٣٢ : ٢٨,٣٣٦) وهذه القيم أعلى من قيمة **T** الجدولية والتي بلغت(١,٧٢٩) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

٢/١/١/٤ نسب التحسن للمجموعة التجريبية في متغيرات الابتكار الحركي قيد البحث :

جدول (١٥)
نسب التحسن للمجموعة التجريبية في متغيرات الابتكار الحركي
ن = ٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق	نسبة التحسن
الابتكار الحركي	الطلاقة الحركية	درجة	٢١,٦٠٠	٣٢,٤٠٠	١٠,٨٠٠	%٥٠,٠٠
	المرونة الحركية	درجة	١,٣٥٠	٢,٩٥٠	١,٦٠٠	%١١٨,٥٢
	الأصالة الحركية	درجة	٣,٢٠٠	٥,٧٠٠	٢,٥٠٠	%٧٨,١٣
	المجموع	درجة	٢٦,١٥٠	٤١,٠٥٠	١٤,٩٠٠	%٥٦,٩٨

يتضح من جدول **(١٥)** أن جميع متغيرات الابتكار الحركي قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين **(%٥٠,٠٠:%١١٨,٥٢)**



شكل (١)
القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة التجريبية في متغيرات الابتكار الحركي

٣/١/١/٤ دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث :

جدول (١٦)
دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى)
للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث

ن = ٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		T
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
القدرات التوافقية	تقدير الأوضاع	درجة	١,٦٠٠	١,١٨٨	٣,٩٠٠	١,٠٧١	٨,٧٥٩
	الربط الحركي	ثانية	٥٣,٣٧٨	٣,٦٥٥	٣٩,٧٩٩	٢,٥٠٧	١٢,٣٦٩
	بذل الجهد المناسب	ثانية مطلقة	١,٩٨٧	٠,٦٠٥	٠,٦٤٤	٠,١٦٢	٩,٥٨٦
	التوازن الحركي	درجة	٦٧,٥٥٠	٨,١٥٣	٧٩,١٠٠	٤,٤٥٩	٨,٩٧٨
	الاستجابة السريعة	ثانية	٢,٥٥٢	٠,٣٦٧	١,١٨١	٠,٢٤٣	١٧,١١٣
	القدرة الإيقاعية	ثانية مطلقة	٢,٠٩٧	٠,٧٤٥	٠,٦٣٠	٠,٤٤٦	٩,٢٦٨
	التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	٨,٧٩٢	١,٩٠١	١,٩٩٣	٠,٩١٢	١٤,٥٥٨

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٢٩

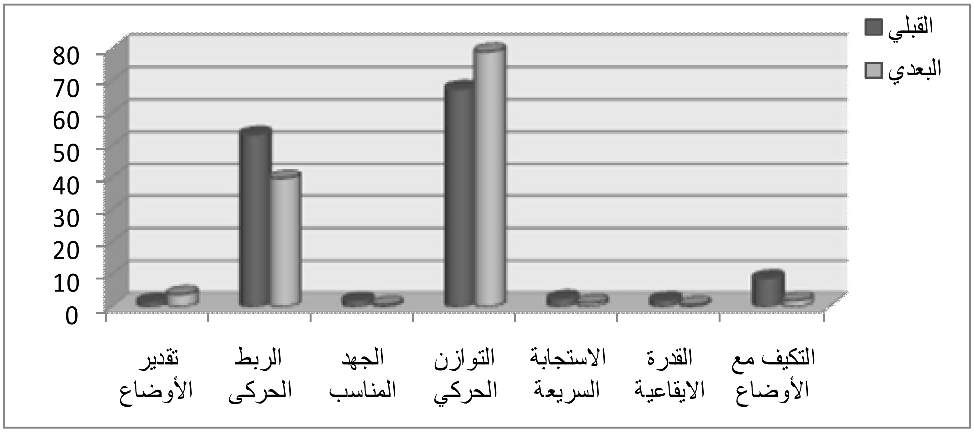
يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيم **T** المحسوبة لمتغيرات القدرات التوافقية قد تراوحت ما بين (٨,٧٥٩ : ١٧,١١٣) وهذه القيم أعلى من قيمة **T** الجدولية والتي بلغت (١,٧٢٩) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

٤/١/١/٤ نسب التحسن للمجموعة التجريبيـــة فـــي متغيـــرات القـــدرات التوافقية قيد البحث :

جدول (١٧)
نسب التحسن للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية
ن = ٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق	نسبة التحسن
القدرات التوافقية	تقدير الأوضاع	درجة	١,٦٠٠	٣,٩٠٠	٢,٣٠٠	%١٤٣,٧٥
	الربط الحركي	ثانية	٥٣,٣٧٨	٣٩,٧٩٩	١٣,٥٧٩	%٢٥,٤٠
	بذل الجهد المناسب	ثانية مطلقة	١,٩٨٧	٠,٦٤٤	١,٣٤٣	%٦٧,٥٨
	التوازن الحركي	درجة	٦٧,٥٥٠	٧٩,١٠٠	١١,٥٥٠	%١٧,١٠
	الاستجابة السريعة	ثانية	٢,٥٥٢	١,١٨١	١,٣٧٢	%٥٣,٧٤
	القدرة الإيقاعية	ثانية مطلقة	٢,٠٩٧	٠,٦٣٠	١,٤٦٧	%٦٩,٩٥
	التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	٨,٧٩٢	١,٩٩٣	٦,٨٠٠	%٧٧,٣٤

يتضح من جدول (١٧) أن جميع متغيرات القدرات التوافقيـــة قـــد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بـــين (%١٧,١٠: %١٤٣,٧٥)



شكل (٢)
القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية

٢/١/٤عرض نتائج الفرض الثاني:

١/٢/١/٤ دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة الضابطة في متغيرات الابتكار الحركي قيد البحث:

جدول (١٨)
دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى)
للمجموعة الضابطة في متغيرات الابتكار الحركي قيد البحث

ن = ٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		T
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
الابتكار الحركي	الطلاقة الحركية	درجة	٢١,٣٠٠	١,٧٨٠	٢١,٥٥٠	١,٧٦١	٠,٦٩١
	المرونة الحركية	درجة	٠,٩٠٠	٠,٩١٢	٠,٩٥٠	٠,٦٠٥	٠,٦٤٥
	الأصالة الحركية	درجة	٣,٢٥٠	١,٣٧٢	٣,٣٥٠	٠,٩٣٣	٠,٤٠٠
	المجموع	درجة	٢٥,٤٥٠	١,٧٣١	٢٥,٨٥٠	١,٦٩٤	١,٠٣٥

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٢٩

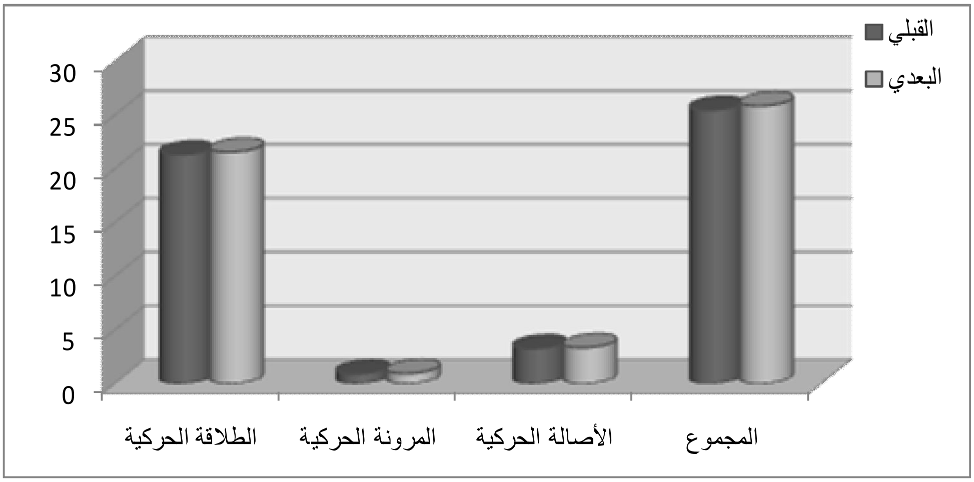
يتضح من جدول (١٨) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة الضابطة في متغيرات الابتكار الحركي لصالح القياس البعدى حيث أن قيم T المحسوبة لمتغيرات الابتكار الحركي قد تراوحت ما بين (٠,٤٠٠: ١,٠٣٥) وهذه القيم أقل من قيمة T الجدولية والتي بلغت(١,٧٢٩) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

٢/٢/١/٤ نسب التحسن للمجموعة الضابطة في متغيرات الابتكار الحركي قيد البحث :

جدول (١٩)
نسب التحسن للمجموعة الضابطة في متغيرات الابتكار الحركي
ن = ٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق	نسبة التحسن
الابتكار الحركي	الطلاقة الحركية	درجة	٢١,٣٠٠	٢١,٥٥٠	٠,٢٥٠	%١,١٧
	المرونة الحركية	درجة	٠,٩٠٠	٠,٩٥٠	٠,٠٥٠	%٥,٥٦
	الأصالة الحركية	درجة	٣,٢٥٠	٣,٣٥٠	٠,١٠٠	%٣,٠٨
	المجموع	درجة	٢٥,٤٥٠	٢٥,٨٥٠	٠,٤٠٠	%١,٥٧

يتضح من جدول (١٩) أن جميع متغيرات الابتكار الحركي قد تحسنت لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (%١,١٧:%٥,٥٦)



شكل (٣)
القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة الضابطة في متغيرات الابتكار الحركي

٣/٢/١/٤ دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث :

جدول (٢٠)
دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى)
للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث

ن = ٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		T
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
القدرات التوافقية	تقدير الأوضاع	درجة	١,٩٥٠	١,٣١٧	٣,٢٠٠	١,١٥٢	**٥,٢٢٥**
	الربط الحركي	ثانية	٥٢,٣١٦	٣,٤١٠	٤٧,٣٦٩	٣,٢٤٦	**١٠,٩١٤**
	بذل الجهد المناسب	ثانية مطلقة	١,٩٠٨	٠,٦٥٧	١,١٤٣	٠,٣٥٩	**٦,٩١٠**
	التوازن الحركي	درجة	٦٤,٧٠٠	٨,٩٦٨	٦٧,٩٠٠	٧,٥٢٥	**٦,٦٠٥**
	الاستجابة السريعة	ثانية	٢,٦٧٤	٠,١٥١	٢,٢٦٤	٠,٢٤٠	**٩,٦٦٦**
	القدرة الإيقاعية	ثانية مطلقة	١,٩٩١	٠,٧٠٣	١,٥٠٣	٠,٤٦٥	**٦,٨٠٥**
	التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	٨,٢٨١	١,٧٥٠	٥,٠٤٧	١,٢٠١	**٦,٧٥٧**

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٢٩

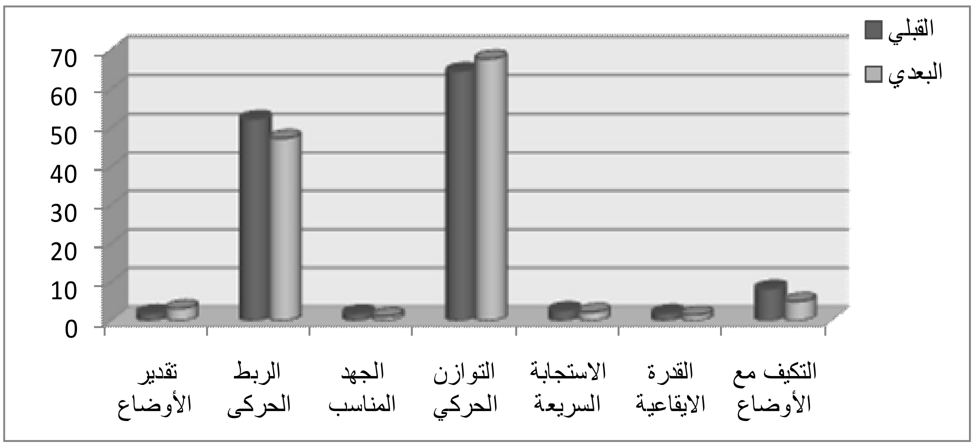
يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيم **T** المحسوبة لمتغيرات القدرات التوافقية قد تراوحت ما بين (**٥,٢٢٥: ١٠,٩١٤**) وهذه القيم أعلى من قيمة **T** الجدولية والتي بلغت (١,٧٢٩) عند مستوى معنوية **٠,٠٥**.

٤/٢/١/٤ نسب التحسن للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث :

جدول (٢١)
نسب التحسن للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية
ن = ٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق	نسبة التحسن
القدرات التوافقية	تقدير الأوضاع	درجة	١,٩٥٠	٣,٢٠٠	١,٢٥٠	%٦٤,١٠
	الربط الحركي	ثانية	٥٢,٣١٦	٤٧,٣٦٩	٤,٩٤٧	%٩,٤٦
	بذل الجهد المناسب	ثانية مطلقة	١,٩٠٨	١,١٤٣	٠,٧٦٥	%٤٠,١٠
	التوازن الحركي	درجة	٦٤,٧٠٠	٦٧,٩٠٠	٣,٢٠٠	%٤,٩٥
	الاستجابة السريعة	ثانية	٢,٦٧٤	٢,٢٦٤	٠,٤١١	%١٥,٣٥
	القدرة الإيقاعية	ثانية مطلقة	١,٩٩١	١,٥٠٣	٠,٤٨٨	%٢٤,٥١
	التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	٨,٢٨١	٥,٠٤٧	٣,٢٣٤	%٣٩,٠٥

يتضح من جدول (٢١) أن جميع متغيرات القدرات التوافقية قد تحسنت لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (%٤,٩٥ : %٦٤,١٠)



شكل (٤)
القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية

٣/١/٤ عرض نتائج الفرض الثالث :

١/٣/١/٤ دلالة فروق القياسين (القبلي- البعدي) بين المجموعتين (الضابطة – التجريبية) في متغيرات الابتكار الحركي

جدول (٢٢)
دلالة فروق القياسين (القبلي- البعدي) بين المجموعتين
(الضابطة – التجريبية) في متغيرات الابتكار الحركي
ن = ٤٠

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
الابتكار الحركي	الطلاقة الحركية	درجة	١٠,٨٠٠	١,٧٠٤	٠,٢٥٠	١,٦١٨	٢٠,٠٧٥
	المرونة الحركية	درجة	١,٦٠٠	١,٠٩٥	٠,٠٥٠	٠,٨٢٥	٥,٠٥٣
	الأصالة الحركية	درجة	٢,٥٠٠	١,٠٥١	٠,١٠٠	١,١٢٠	٦,٩٩٠
	المجموع	درجة	١٤,٩٠٠	٢,٤٩٠	٠,٤٠٠	١,٧٢٩	٢١,٣٩١

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٩٧

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائياً في فرق القياسين (القبلي – البعدي) بين المجموعتين (الضابطة – التجريبية) في عوامل الابتكار الحركي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيم T المحسوبة لمتغيرات الابتكار الحركي قد تراوحت ما بين (٥,٠٥٣ : ٢١,٣٩١) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت(١,٦٩٧) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

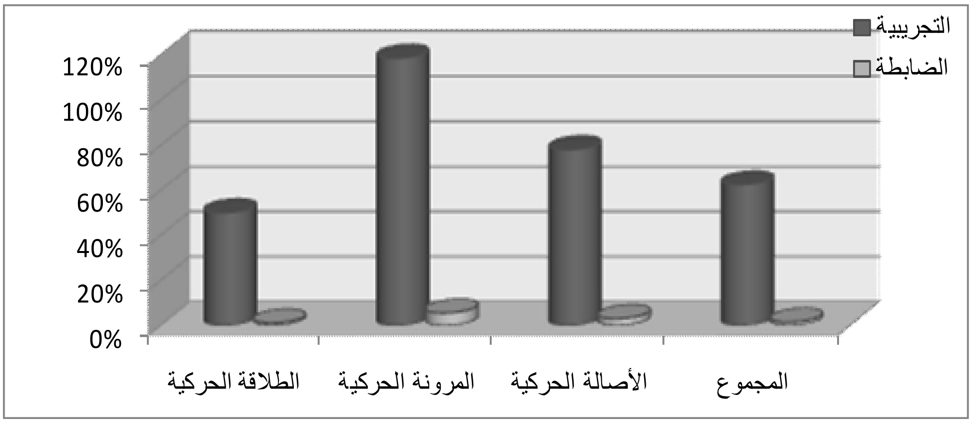
٢/٣/١/٤ فروق نسب التحسن بين المجموعتين(التجريبية – الضابطة) في متغيرات الابتكار الحركي قيد البحث :

جدول (٢٣)
فروق نسب التحسن بين المجموعتين
(التجريبية – الضابطة) في متغيرات الابتكار الحركي

ن = ٤٠

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة
			متوسط القبلي	متوسط البعدي	نسبة التحسن	متوسط القبلي	متوسط البعدي	نسبة التحسن	
الابتكار الحركي	الطلاقة الحركية	درجة	٢١,٦٠٠	٣٢,٤٠٠	%٥٠,٠٠	٢١,٣٠٠	٢١,٥٥٠	%١,١٧	**%٤٨,٨٣**
	المرونة الحركية	درجة	١,٣٥٠	٢,٩٥٠	%١١٨,٥٢	٠,٩٠٠	٠,٩٥٠	%٥,٥٦	**%١١٢,٩٦**
	الأصالة الحركية	درجة	٣,٢٠٠	٥,٧٠٠	%٧٨,١٣	٣,٢٥٠	٣,٣٥٠	%٣,٠٨	**%٧٥,٠٥**
	المجموع	درجة	٢٦,١٥٠	٤١,٠٥٠	%٥٦,٩٨	٢٥,٤٥٠	٢٥,٨٥٠	%١,٥٧	**%٥٥,٤١**

يتضح من جدول **(٢٣)** تحسن أفراد المجموعة التجريبية في عوامل الابتكار الحركي قيد البحث عن المجموعة الضابطة حيث تراوحت فروق نسب التحسن بين (٤٨,٨٣%: ١١٢,٩٦%)



شكل (٥)
فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية – الضابطة في عوامل الابتكار الحركي

٣/٣/١/٤ دلالة فروق القياسين (القبلي- البعدي) بين المجموعتين (الضابطة – التجريبية) في متغيرات القدرات التوافقية

جدول (٢٤)
دلالة فروق القياسين (القبلي- البعدي) بين المجموعتين
(الضابطة – التجريبية) في متغيرات القدرات التوافقية

ن = ٤٠

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
القدرات التوافقية	تقدير الأوضاع	درجة	٢,٣٠٠	١,١٧٤	١,٢٥٠	١,٠٧٠	**٢,٩٥٦**
	الربط الحركي	ثانية	١٣,٥٧٩	٤,٩١٠	٤,٩٤٧	٢,٠٢٧	**٧,٢٦٧**
	بذل الجهد المناسب	ثانية مطلقة	١,٣٤٣	٠,٦٢٦	٠,٧٦٥	٠,٤٩٥	**٣,٢٣٥**
	التوازن الحركي	درجة	١١,٥٥٠	٥,٧٥٣	٣,٢٠٠	٢,١٦٧	**٦,٠٧٤**
	الاستجابة السريعة	ثانية	١,٣٧٢	٠,٣٥٨	٠,٤١١	٠,١٩٠	**١٠,٥٩٦**
	القدرة الإيقاعية	ثانية مطلقة	١,٤٦٧	٠,٧٠٨	٠,٤٨٨	٠,٣٢١	**٥,٦٣٣**
	التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	٦,٨٠٠	٢,٠٨٩	٣,٢٣٤	٢,١٤١	**٥,٣٣١**

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٩٧

يتضح من جدول (٢٤) وجود فروق دالة إحصائياً في فرق القياسين (القبلي – البعدي) بين المجموعتين (الضابطة – التجريبية) في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيم T المحسوبة لمتغيرات القدرات التوافقية قد تراوحت ما بين (**٢,٩٥٦ : ١٠,٥٩٦**) وهذه القيم أعلى من قيمة **T** الجدولية والتي بلغت(١,٦٩٧) عند مستوى معنوية **٠,٠٥**.

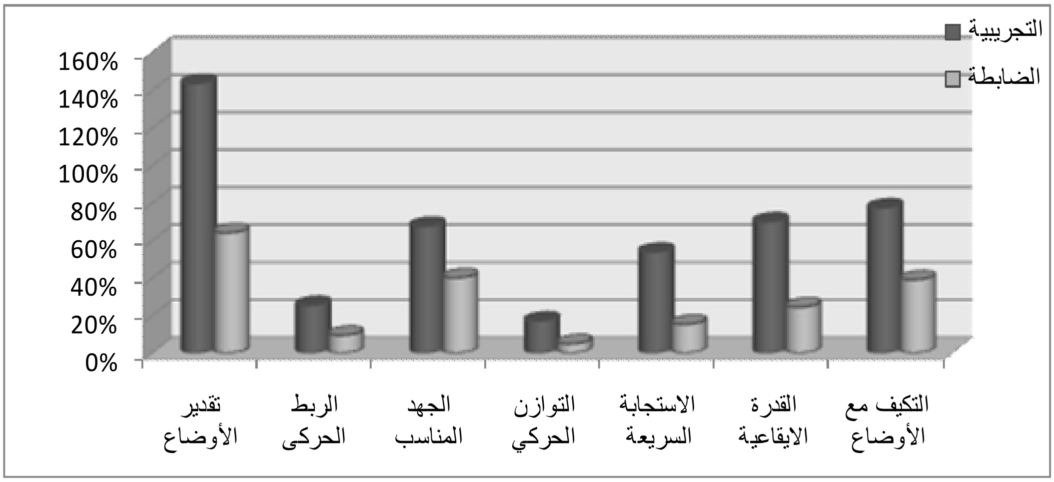
٤/٣/١/٤ فروق نسب التحسن بين المجموعتين(التجريبية – الضابطة) في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث :

جدول (٢٥)
فروق نسب التحسن بين المجموعتين
(التجريبية – الضابطة) في متغيرات القدرات التوافقية

ن = ٤٠

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن	فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة
			متوسط القبلي	متوسط البعدي		متوسط القبلي	متوسط البعدي		
القدرات التوافقية	تقدير الأوضاع	درجة	١,٦٠٠	٣,٩٠٠	%١٤٣,٧٥	١,٩٥٠	٣,٢٠٠	%٦٤,١٠	%٧٩,٦٥
	الربط الحركي	ثانية	٥٣,٣٧٨	٣٩,٧٩٩	%٢٥,٤٠	٥٢,٣١٦	٤٧,٣٦٩	%٩,٤٦	%١٥,٩٤
	بذل الجهد المناسب	ثانية مطلقة	١,٩٨٧	٠,٦٤٤	%٦٧,٥٨	١,٩٠٨	١,١٤٣	%٤٠,١٠	%٢٧,٤٨
	التوازن الحركي	درجة	٦٧,٥٥٠	٧٩,١٠٠	%١٧,١٠	٦٤,٧٠٠	٦٧,٩٠٠	%٤,٩٥	%١٢,١٥
	الاستجابة السريعة	ثانية	٢,٥٥٢	١,١٨١	%٥٣,٧٤	٢,٦٧٤	٢,٢٦٤	%١٥,٣٥	%٣٨,٣٩
	القدرة الإيقاعية	ثانية مطلقة	٢,٠٩٧	٠,٦٣٠	%٦٩,٩٥	١,٩٩١	١,٥٠٣	%٢٤,٥١	%٤٥,٤٤
	التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ثانية	٨,٧٩٢	١,٩٩٣	%٧٧,٣٤	٨,٢٨١	٥,٠٤٧	%٣٩,٠٥	%٣٨,٢٩

يتضح من جدول (**٢٥**) تحسن أفراد المجموعة التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث عن المجموعة الضابطة حيث تراوحت فروق نسب التحسن بين (%١٢,١٥ : %٧٩,٦٥)



شكل (٦)

فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية – الضابطة في متغير القدرات التوافقية

٢/٤ مناقشة النتائج :

١/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول ١٤ وشكل ١ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين **القبلى** – **البعدى** للمجموعة التجريبية في الابتكار الحركي وعواملة (الطلاقة الحركية – المرونة الحركية – الأصالة الحركية) لصالح **القياس البعدى** ، حيث أن قيم **T** المحسوبة تراوحت ما بين (**٦,٥٣٢ :٢٨,٣٣٦**) وهذه القيم أعلى من قيمة **T** الجدولية والتي بلغت (**١,٧٢٩**)عند مستوى معنوية **٠,٠٥** .

كما يوضح جدول ١٥ أن جميع عوامل الابتكار الحركي قيد البحث قد تحسنت لدى طلاب المجموعة التجريبية ، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في متغير المرونة الحركية ، وبلغت نسبة تحسنه (**١١٨,٥٢%**)، بينما كانت أقل نسبة تحسن فى متغير الطلاقة الحركية ، وبلغت نسبة تحسنه (**٥٠,٠٠%**).

ويعزى **الباحث** الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى طلاب المجموعة التجريبية في عوامل الابتكار الحركي قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لعرض التمرينات الجماعية ، والذي تضمن تشكيلات وتكوينات وتمرينات (فردية – زوجية) ذات إيقاع حركي متباين ، الأمر الذي أدي إلي اتاحة الفرصة لممارسة خبرات حركية كثيرة ومتعددة من خلال الاستجابات الحركية التى يقدمها الطالب كحلول لمشكلة أو موقف ، علاوة علي محاولات التجريب والاكتشاف الذاتى الحر لانتاج استجابات حركية تتسم بالمرونة والأصالة والطلاقة منذ لحظة بدء تطبيق البرنامج، كما أتاح لهم المقدرة علي انتاج أكبر عدد من الاستجابات الحركية المبتكرة في الزمن المحدد للاختبار،حيث يشير **حازم جاد (٢٠٠٣م)** أن التمرينات والعروض الرياضية واحدة من هذه الأنشطة التي تكسب الأفراد الإحساس بالتذوق الجمالي الناتج من جمال ودقة الحركات والتشكيلات وجمال الموسيقى والإيقاع مع تناسق الملابس والأدوات في الألوان والأشكال ، كما تعمل على إدراك المشتركين لأنواع التشكيلات والتكوينات وتكسبهم مهارات التفكير المنظم وسرعة التصرف والاستجابة . (٢٩ : ٧٧-٧٨)

كما راعي الباحث التنوع في تمرينات العرض الرياضي بتنوع عناصر الحركة، حيث تتفق **نشوى محمود نافع (٢٠٠٥م)، سناء محمد مأمون (١٩٩٨م)، هويدا محمد العصرا (١٩٩١م)** بأن التمرينات هي احدي الأنشطة الحركية والتى يعتبر الابتكار من أهم مكوناتها والتى من خلالها تظهر القدرات الابتكارية وتزدهر، حيث تتيح لممارسيها فرصة الخلق والابتكار وإضافة حركات جديدة ومبتكرة وغير مألوفة لكي يظهر الإبداع في الأداء، فطبيعة التمرينات الفنية تتيح الفرصة لإظهار القدرات الابتكارية فالتمرينات تحررنا من الضغوط عن طريق الحركات والتعبير

عن الشعور الداخلي وبالتالي ينجم عنها قدر كبير من التحرر، كذلك الابتكار يتطلب الحرية والانطلاق في التفكير حتي يستطيع الفرد ان يعبر بصدق عما بداخلة لذلك فالتمرينات الفنية ترتبط ارتباطا كبيرا بالابتكار .
(١٤٦: ١٣٩)(٥١ : ٣٠)(١٥٥ : ٢٠،٢١)

كما راعي الباحث المصاحبة الموسيقية أثناء الأداء، حيث تتفق كل من **عطيات خطاب**(١٩٩٧م)، **ليلي زهران** (١٩٩٧م) أن ما يتطلبه العرض الرياضي من ربط زهني بين الحركات بعضها البعض ، وبين الحركات والموسيقي يساعد علي تنميه سرعة التفكير وحسن التصرف وسرعة الإستجابه لدي المشاركين .(٧٥: ٢٧٧ ، ٢٧٨)(١٠٠: ١٢٠)

وقد راعي الباحث استخدام صندوق الخطو كأحد أدوات التمرينات في تمرينات العرض الرياضي، حيث تشير **عفاف عبد المنعم شحاتة (١٩٨٨م)** إلي وجود علاقة بين استخدام الأدوات في التمرينات وبين الابتكار الحركي حيث تري أن التمرينات بالأدوات بصفة خاصة تشكل جزء حيوى لا يمكن إغفاله في إعطاء الأفراد فرص الابتكار الحركي وذلك لمجالها من طابع خاص يميزها في الأداء تبعا لما تولية نوعية الأدوات الصغيرة المختلفة التي تشمل عليها من كرات وحبال وأطواق وعصي وصناديق ، ولما تتيحه هذه الأدوات عند استعمالها من فرص الابتكار الحركي كما في الدورانات والرمى والدحرجات وغيرها من الاستعمالات.
(٨٠ : ٣٣٩)

كما راعي الباحث التنوع والابتكار في تشكيلات العرض الرياضي وذلك كما تذكر **ماجدة علي رجب و نعمة السيد محمود** (١٩٩٩م) أن العروض الرياضية بما تحتويه من تشكيلات متعددة وجمال ودقة في أداء

الحركات وتناسقها وانسجامها مع الموسيقي وتعدد الألوان والملابس والأدوات تضفي علي المتفرجين الإعجاب والإيثار، وعلي الممارسين إحساسا بالجمال والسعادة وإعطاء الفرصة لقدراتهم الذاتية حرية التعبير وما يفسح له خيالهم من الابتكار والإبداع. (١٠٥ : ١١٥)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **سناء مأمون (١٩٩٨م) (٥١)، سها محمد فكري (١٩٩٩م) (٥٢)، مرام سراج الدين (٢٠٠٠م) (١٢٣)، ماجدة رجب (٢٠٠١م) (١٠٤) ليلي شرف الدين (٢٠٠٦م) (١٠١)، بورنللي Bournelli(٢٠٠٨م)(١٦٨)**

كما يتضح من جدول ١٦ وشكل ٢ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين **القبلي – البعدى** للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث (القدرة علي تقدير الأوضاع، القدرة علي الربط الحركي،القدرة علي بذل الجهد المناسب، القدرة علي حفظ التوازن، قدرة الاستجابة السريعة،القدرة الإيقاعية، القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة) لصالح **القياس البعدى**، حيث أن قيم **T** المحسوبة تراوحت ما بين (**٨,٧٥٩ : ١٧,١١٣**) وهذه القيم أعلى من قيمة **T** الجدولية والتي بلغت (١,٧٢٩)عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

كما يوضح جدول ١٧ أن جميع القدرات التوافقية قيد البحث قد تحسنت لدى طلاب المجموعة التجريبية ، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في متغير القدرة علي تقدير الأوضاع ، وبلغت نسبة تحسنه **(١٤٣,٧٥%)**، بينما كانت أقل نسبة تحسن فى متغير التوازن الحركي، وبلغت نسبة تحسنه (١٧,١٠%)

ويعزى **الباحث** الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى طلاب المجموعة التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لعرض التمرينات الجماعية ، والذي تضمن تشكيلات وتكوينات وتمرينات (فردية – زوجية) باستخدام صندوق الخطو وذات إيقاع

حركي متباين ، الأمر الذي أدي إلي تطور وتحسن القدرات التوافقية قيد البحث وخصوصا تكرار تمرينات العرض الرياضي لفترة طويلة (٣ شهور) .

كما راعى **الباحث** مبدأ التدرج في تمرينات العرض الرياضي، وقد أثر ذلك على الارتفاع بمستوى القدرات التوافقية ، حيث **يذكر ستاروستا starosta (١٩٨٤م)** أن حجم التدريب الزائد يؤثر عكسيا على المستوى التوافقى . (١٨٩)

كما يشير **محمد حسن علاوى ١٩٩٤م** أن الزيادة فى مستوى اللاعب لا تحدث إلا تدريجياً (١١٠: ٨٨)

وراعي الباحث إكساب المشاركين بعض المهارات لحركية حيث يري **أحمد سعيد خضر(٢٠٠٨م)** أن أحد أهداف العملية التدريبية هو إكساب اللاعب المهارات الحركية، ويتم ذلك وفق شروط بدنية يتوقف عليها تحقيق هذا الهدف، وعلي أساس هذه الشروط يتمكن الرياضي من توجيه وضبط نشاطه الحركى، وتنفيذ الواجبات الحركية بصورة منسقة وهادفة، وتتمثل هذه الشروط في القدرات التي يطلق عليها القدرات التوافقية والتي تعتمد بدورها علي الشروط التشريحية والوظيفية والنفسية للاعب والتى يمكن تنميتها من خلال التدريب الرياضي العام المتكامل أو بالتركيز علي قدرات معينة منها. (١٥ : ٦١٦)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **عصام حلمى (١٩٩٨م)** (٧٤) ، **شيرين أحمد (٢٠٠١م)** (٥٥) ، **ستانيستوا ، وهنريك** Stanistaw & Henryk **(٢٠٠٥م)** (١٨٦) ، **نسرين محمود (٢٠٠٤م)** (١٤٥) ، **نيفين حسين (٢٠٠٤م)** (١٤٨) ، **هبة عبد العظيم (٢٠٠٥م)** (١٥١) ، **وفاء عبد الحفيظ(٢٠٠٥م)** (١٥٨) ، **تريسازيوركو وآخرون Tezesa Zwierko, et al(٢٠٠٥م)** (١٩٠) ، **سلوي سيد موسي (٢٠٠٦م)**(٤٧)، **ناصر**

الوصيف (٢٠٠٧م)(١٤٠)، **مروان شمخ** (٢٠٠٧م)(١٢٥)، **خالد فريد** (٢٠٠٧م)(٣٧)، **ايمان محمد حسن** (٢٠٠٧م)(١١)

٢/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من جدول ١٨ وشكل ٣ وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين **القبلى – البعدى** للمجموعة الضابطة في عوامل الابتكار الحركي (الطلاقة الحركية – المرونة الحركية – الأصالة الحركية) لصالح **القياس البعدى** ، حيث أن قيم **T** المحسوبة تراوحت ما بين (**٠,٤٠٠ : ١,٠٣٥**) وهذه القيم أقل من قيمة **T** الجدولية والتي بلغت (**١,٧٢٩**) عند مستوى معنوية **٠،٠٥** .

كما يوضح جدول **١٩** أن جميع عوامل الابتكار الحركي قيد البحث قد تحسنت تحسن طفيف لدى طلاب المجموعة الضابطة ، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في متغير المرونة الحركية ، وبلغت نسبة تحسنه (**٥،٥٦%**)، بينما كانت أقل نسبة تحسن فى متغير الطلاقة الحركية، وبلغت نسبة تحسنه (**١،١٧%**).

ويعزى **الباحث** الفروق الغير دالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى طلاب المجموعة الضابطة في عوامل الابتكار الحركي قيد البحث الي ألفة المجموعة الضابطة بمواقف الاختبارات المستخدمة في الابتكار الحركي الي حد ما، كما يعزى الباحث هذا التحسن الطفيف الغير دال احصائيا الي افتقار الأنشطة الرياضية المختلفة التى يمارسها الفرد إلي المواقف التى تساهم في تنمية الابتكار الحركي من مشاركة فعالة وتجريب واستكشاف و حل مشكلة حيث يري **سعيد عبد الرشيد وفاتن عبد الحميد** (**١٩٩٦م**) أن هناك علاقة تبادلية بين الابتكار وممارسة الأنشطة الرياضية حيث يشيران إلي أن الفرد منذ تعلمه لأبسط الحركات التوقيتية حتى استطاعته أداء أعقد الحركات التي تشتملها الأنشطة الرياضية يجد في هذه الممارسة العديد من المواقف

التي تتيح له الفرصة كي يعبر عن قدراته الذاتية وما يفسح لخياله المجال ليبتكر ويصمم، كما أن التفوق في الأداء الحركي في أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية كالجمباز والتمرينات الفنية والتعبير الحركي، يرتبط بوجود القدرات الابتكارية لدي الفرد الممارس، كما أن ممارسة تلك الأنشطة الحركية تساهم في تنمية تلك القدرات وإظهارها من خلال ذلك الأداء الابتكاري المتميز. (٤٦: ١٢٩، ١٣٠)

ويتفق **ايفريديك وآخرون Evridiki (٢٠٠٦م)** مع **وانج و جون هيتز Wang, Jonne Hui-tzu (٢٠٠٣م)** أن ممارسة النشاط الحركي تعمل علي نمو الابتكار الحركي، فالحركة بطبيعة الحال تسمح للأفراد بالتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم دون تقيد مما يساعد علي ابتكار الفرد أثناء حركته.

(١٧١: ٢٧٩)(١٩٥ : ٣)

وتوضح **ماجدة علي رجب (٢٠٠١م)** بأن الحركة الرياضية كنشاط إنسانى هي حركة مبتكرة تفتقد في أساسها لمبدأ التكرار اللا واعي أو الرتابة، فالابتكار الحركي الحقيقي يحدث عندما يبدأ الفرد الاستمتاع بالمهارة التي يؤديها، وسوف تبدأ تلقائيته في الأداء تتأهل، واختياراته الحركية والمهارية سوف تتميز بالحرية والفردية ويبدأ في اكتشاف أشكال وأنماط جديدة مع الحركة وبذلك يصل إلى التجربة الذاتية للابتكار التي تشمل المعرفة والقدرة الحركية، كما أن زيادة الحصيلة لدي الفرد من وامدادة ببعض الحلول والتوافقات والتركيبات الأساسية كقاعدة يستمد منها مفردات الحركة قد يسهم في تنمية الابتكار الحركة لدية. (١٠٤ : ١٧٣، ١٧٦)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **سناء مأمون (١٩٩٨م) (٥١)، سها محمد فكري (١٩٩٩م) (٥٢)، مرام سراج الدين (٢٠٠٠م) (١٢٣)، ماجدة رجب (٢٠٠١م) (١٠٤) ليلي شرف الدين (٢٠٠٦م) (١٠١)، بورنللي Bournelli(٢٠٠٨م)(١٦٨)**

كما يتضح من جدول ٢٠ وشكل ٤ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين **القبلى – البعدى** للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث (القدرة علي تقدير الأوضاع، القدرة علي الربط الحركي،القدرة علي بذل الجهد المناسب، القدرة علي حفظ التوازن، قدرة الاستجابة السريعة،القدرة الإيقاعية، القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة) لصالح **القياس البعدى**، حيث أن قيم **T** المحسوبة تراوحت ما بين (**٥,٢٢٥: ١٠,٩١٤))** وهذه القيم أعلى من قيمة **T** الجدولية والتي بلغت (١,٧٢٩) عند مستوى معنوية ٠،٠٥ .

كما يوضح جدول **٢١** أن جميع القدرات التوافقية قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة الضابطة ، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في متغير القدرة علي تقدير الأوضاع ، وبلغت نسبة تحسنه (**٤,٩٥%**)، بينما كانت أقل نسبة تحسن فى متغير القدرة علي التوازن الحركي ، وبلغت نسبة تحسنه (**٦٤,١٠% **).

ويعزى **الباحث** الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى طلاب المجموعة الضابطة إلى التأثير الحادث نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة في الكلية واحتوائها علي تمرينات بدنية عامة متنوعة أسهمت في هذا التحسن و أدت إلى ارتفاع مستوى القدرات التوافقية حيث يشير **عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥م** إلى أن القدرات التوافقية ترتبط دائماً بغيرها من شروط الإنجاز مثل القدرات البدنية (٤١: ١٨٩)

كما يرجع **الباحث** هذا التحسن الحادث لطلاب المجموعة الضابطة فى متغيرات القدرات التوافقية إلى استمرارية انتظام طلاب المجموعة

الضابطة في ممارسة أنشطة رياضية ،الأمر الذى أدى إلى حدوث عملية التكيف وبالتالى الارتفاع فى مستوى القدرات التوافقية . (٣٤: ٧٢)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **عصام حلمى** (١٩٩٨م) (٧٤) ، **شيرين أحمد** (٢٠٠١م) (٥٥) ، **نيفين حسين** (٢٠٠٤م) (١٤٨) **سلوي سيد موسي** (٢٠٠٦م)(٤٧)، **ناصر الوصيف** (٢٠٠٧م)(١٤٠)، **مروان شمخ** (٢٠٠٧م)(١٢٥)، **خالد فريد** (٢٠٠٧م)(٣٧)، **ايمان محمد حسن** (٢٠٠٧م)(١١)

٣/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من جدول ٢٢ وجود فروق دالة إحصائياً **في فرق القياسيين القبلى- البعدى** بين المجموعتين **الضابطة – التجريبية** في عوامل الابتكار الحركي (الطلاقة الحركية – المرونة الحركية – الأصالة الحركية) لصالح **المجموعة التجريبية** ، حيث أن قيم **T** المحسوبة تراوحت قيمتها ما بين **(٥,٠٥٣ :٢١,٣٩١)** وهذه القيم أعلى من قيمة **T** الجدولية والتي بلغت **١،٦٩٧** عند مستوى معنوية **٠,٠٥** .

كما يتضح من جدول **٢٣** ، وشكل **٥** أن **المجموعة التجريبية** قد تحسنت في جميع عوامل الابتكار الحركي قيد البحث عن **المجموعة الضابطة**، حيث بلغ فرق نسبة التحسن بين المجموعتين في الطلاقة الحركية **(٤٨,٨٣%)** والمرونة الحركية **(١١٢,٩٦%)** والأصالة الحركية **(٧٥,٠٥%)** و فرق نسبة التحسن بين المجموعتين في الابتكار الحركي **(٥٥,٤١%)**

ويعزى **الباحث** الفروق الدالة إحصائياً فى فرق **القياسيين القبلى- البعدى** بين المجموعتين **التجريبية- الضابطة**، وكذلك نسب التحسن الحادثة فى عوامل الابتكار الحركي قيد البحث لصالح **المجموعة التجريبية** إلى التأثير الايجابي لعرض التمرينات الجماعية والذي تضمن تشكيلات وتكوينات

وتمرينات (فردية – زوجية) باستخدام صندوق الخطو وذات إيقاع حركي متباين، حيث راعي الباحث اتباع اساليب وطرق تساعد علي استثارة التفكير الحركى لدي طلاب المجموعة التجريبية اثناء تطبيق البرنامج كإثارة مشكلة ما أو حثهم علي العصف الذهنى لانتاج استجابات حركية، كما راعي الباحث استخدام صندوق الخطو لتنوع التمرينات المؤداة باستخدامه حيث ساعد هذا التنوع والتباين علي سهولة انتاج استجابات حركية تتميز بالطلاقة والأصالة والمرونة الحركية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **سناء مأمون (١٩٩٨م) (٥١)، سها محمد فكري (١٩٩٩م) (٥٢)، مرام سراج الدين (٢٠٠٠م) (١٢٣)، ماجدة رجب (٢٠٠١م) (١٠٤) ليلي شرف الدين (٢٠٠٦م) (١٠١)، بورنللي Bournelli(٢٠٠٨م)(١٦٨)**

كما يتضح من جدول ٢٤ وجود فروق دالة إحصائياً في **فرق القياسيين القبلي- البعدى** بين المجموعتين **الضابطة – التجريبية** فى القدرات التوافقية قيد البحث (القدرة علي تقدير الأوضاع، القدرة علي الربط الحركي،القدرة علي بذل الجهد المناسب، القدرة علي حفظ التوازن، قدرة الاستجابة السريعة،القدرة الإيقاعية، القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة) لصالح **المجموعة التجريبية** ، حيث أن قيم **T** المحسوبة تراوحت قيمتها ما بين **(٢,٩٥٦ :١٠,٥٩٦)** وهذه القيم أعلى من قيمة **T** الجدولية والتى بلغت ١،٦٧٩ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يتضح من جدول ٢٥ وشكل ٦ ان **المجموعة التجريبية** قد تحسنت فى جميع متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث عن **المجموعة الضابطة** ،حيث بلغ فرق نسبة التحسن بين المجموعتين فى متغير القدرة علي تقدير الأوضاع **(٧٩,٦٥%)**، متغير القدرة علي الربط الحركي **(١٥,٩٤%)**،متغير القدرة علي بذل الجهد المناسب **(٢٧,٤٨%)**، متغير القدرة علي حفظ التوازن **(١٢,١٥%)**، متغير قدرة الاستجابة السريعة**(٣٨,٣٩%)**،القدرة الإيقاعية**(٤٥,٤٤%)**، متغير القدرة علي التكيف

مع الأوضاع المتغيرة(٣٨,٢٩%) ويعزى **الباحث** الفروق الدالة إحصائياً **في فرق القياسيين القبلي- البعدى بين المجموعتين التجريبية- الضابطة**،وكذلك نسب التحسن الحادثة فى متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث **لصالح المجموعة التجريبية** إلى التأثير الإيجابى لعرض التمرينات الجماعية والذي تضمن تشكيلات وتكوينات وتمرينات (فردية – زوجية) باستخدام صندوق الخطو وذات إيقاع حركي متباين، حيث راعى **الباحث** عند بناءه للعرض الرياضي أن يكون هناك تنوع من حيث التمرينات والتشكيلات وكذلك استخدام التمرينات (الفردية – الزوجية) بالإضافة إلى توظيف هذه التمرينات من حيث طريقة عملها باستخدام صندوق الخطو ،كما راعى **الباحث** التنوع والتباين في تمرينات العرض الرياضي مع المصاحبة الايقاعية لها كي يهدف التمرين المستخدم الى تنمية اكثر من قدرة توافقية فى نفس الوقت فاستخدام ايقاع موسيقي مصاحب لأداء التمرين يساعد علي تنمية القدرة الايقاعية وفي نفس التوقيت يهدف التمرين الي تنمية التوازن، وهذا لم يتوافر لدى ناشئ المجموعة الضابطة والتى اعتمدت على التدريبات البدنية العامة ، حيث يشير **يوهانس ريه(١٩٨٨م)** أن القدرات التوافقية لا تظهر كقدرات منفردة ، وإنما ترتبط مع بعضها البعض (٩٦: ١٠)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **عصام حلمى** (١٩٩٨م) (٧٤) ، **شيرين أحمد** (٢٠٠١م) (٥٥) ، **ستانيستوا ، وهنريك** Stanistaw & Henryk (٢٠٠٥م) (١٨٦) ، **نسرين محمود** (٢٠٠٤م) (١٤٥) ، **نيفين حسين** (٢٠٠٤م) (١٤٨) ، **هبة عبد العظيم** (٢٠٠٥م) (١٥١) ، **وفاء عبد الحفيظ**(٢٠٠٥م) (١٥٨) ، **تريسازيوركو وآخرون Tezesa Zwierko, et al**(٢٠٠٥م) (١٩٠) ، **سلوي سيد موسي** (٢٠٠٦م)(٤٧)، **ناصر الوصيف** (٢٠٠٧م)(١٤٠)، **مروان شمخ** (٢٠٠٧م)(١٢٥)، **خالد فريد** (٢٠٠٧م)(٣٧)، **ايمان محمد حسن** (٢٠٠٧م)(١١)

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات .

٢/٥ التوصيـــات .

٠/٥الاستنتاجات والتوصيات:

١/٥ الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التى أمكن التوصل إليها خــلال وبعــد إجــراءات البحث أمكن للباحث التوصل إلي الاستنتاجات التالية:

١/١/٥ فاعلية عرض التمرينات الجماعية باستخدام صندوق الخطــو فــي تنمية عوامل الابتكار الحركي قيد البحث لدى طــلاب المجموعــة التجريبية .

٢/١/٥ فاعلية عرض التمرينات الجماعية باستخدام صندوق الخطــو فــي تنمية القدرات التوافقية قيد البحث لدى طلاب المجموعة التجريبية.

٣/١/٥ أظهرت فروق نسب التحــسن بــين المجمــوعتين (التجريبيــة – الضابطة) في المتغيرات (الابتكار الحركي – القدرات التوافقيــة) ، تفوق المجموعة التجريبية التي اشتركت فــي عــرض التمرينــات الجماعية باستخدام صندوق الخطو على المجموعة الضابطة التي لم تشارك في عرض التمرينات الجماعية باستخدام صندوق الخطو.

٢/٥ التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصى الباحث:

١/٢/٥ القائمين بتدريس مادة التمرينات والعروض بتطبيق عرض التمرينات الجماعية باستخدام صندوق الخطو لفاعليته في تنمية الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لطلاب كلية التربية الرياضية .

٢/٢/٥ القائمين بتدريس مادة التمرينات بالأدوات تحديد القدرات التوافقية اللازمة لأداء مهارات كل أداة من أدوات التمرينات ونسبة مساهمة كل قدرة لأداء مهارات كل أداة علي حدة.

٣/٢/٥ العاملين في مجال التدريس والتدريب بالاسترشاد بعض التمرينات الجماعية باستخدام صندوق الخطو في تنمية القدرات التوافقية اللازمة لأداء مهارات الأنشطة الرياضية عند وضع برنامج للإعداد البدني بالأدوات.

٤/٢/٥ الباحثين بآراء دراسات مشابهه لتنمية القدرات التوافقية وعوامل الابتكار الحركي باستخدام ادوات وأجهزة التمرينات الأخري وتطبيقها علي مراحل سنية مختلفة.

٦/٠ قائمة المراجع

٦/١ قائمة المراجع العربية

١ - ابراهيم محمد فاروق حامد جبر : تأثير اسلوب العروض الرياضية علي بعض الصفات البدنية والقدرات العقلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، ١٩٩٥

٢ - اسلام محمد محمود سالم وسمير عبد النبي شعبان عيسي : تأثير التدريب بالتنوع في سرعة الايقاع الموسيقي علي مستوى الأداء في العروض الرياضية ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، ١٥ - ١٧ أكتوبر ٢٠٠٨، كلية التربية الرياضية بابو قير- جامعة الأسكندرية ، المجلد الثالث، صفحة ١٠٤

٣ - السعيد محمد العدل : تدريس جزء الإعداد البدنى من درس التربية الرياضية بطريقة العروض الرياضية وتأثيرها فى بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية لطلاب المرحلة الثانوية ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية ، العدد السادس والخمسون ٢٠٠٥

٤ - السيد عبد العظيم دربالة : تاثير العروض الرياضية علي رفع مستوي الاداء لبعض المهارات الحركات الأرضية في الجمباز، رسالة ماجستير،كلية التربية - جامعة طنطا ، ١٩٨٩

٥ - ———— : تأثير حمل تمرينات العروض في بعض المتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية بطنطا،مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الثلاثون ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٨

٦ - السيد عبد العظيم دربالة : تدريس منهج التمرينات بطريقة العروض الرياضية وأثرها في بعض القدرات التوافقية والرضا الحركي لطلبة المعهد العالي لاعداد المعلمين بالجماهيرية الليبية ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد الثامن والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج ، جامعة الاسكندرية ، يناير ٢٠٠٥

٧ - ـــــــــــــــــــ : تأثير تمرينات وتشكيلات العروض الرياضية علي بعض الادراكات الحس حركية ومعدل التردد الحركي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد الأول ٢٠٠٣ ، كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

٨ - ـــــــــــــــــــ : تأثير عروض تمرينات بالكرة في بعض القدرات التوافقية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان مؤتمر الرياضة تنمية المجتمع العربي ، ١٩٩٨

٩ - السيد عبد المقصود : نظريات الحركة . مطبعة الشباب الحر ، بور سعيد ، ١٩٨٦م

١٠ - إيمان حسن الجبيلى : فعالية استخدام جمباز الموانع على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً . المؤتمر العلمى للبحوث "الرياضة والمجتمع العربى ومتطلبات القرن الحادى والعشرين" . المجلد الثانى ، كلية التربية الرياضة ، جامعة حلوان ، ٧-٩ أكتوبر ، ١٩٩٨م .

١١ - إيمان محمد حسن عارف : تنمية بعض القدرات التوافقية والبدنية واثرها علي مستوى أداء السلاسل الحركية بجملة عارضة التوازن ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٧

١٢	-	إيمان محمد صادق منيسي	:	دراسة للتعرف علي اسباب اختفاء عروض التمرينات من مدارس الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة الاسكندرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ١٩٩٥
١٣	-	أبو العلا أحمد عبد الفتاح	:	التدريب الرياضى (الأسس الفسيولوجية) . ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م
١٤	-	أبو العلا أحمد عبد الفتاح أحمد نصر الدين سيد	:	فسيولوجية اللياقة البدنية . ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
١٥	-	أحمد سعيد أمين خضر	:	بناء بطارية اختبار مهاري للقدرات التوافقية لدي لاعبي الملاكمة ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، ١٥ - ١٧ أكتوبر ٢٠٠٨، كلية التربية الرياضية بابو قير- جامعة الأسكندرية ، المجلد الاول ، صفحة ٦١٦
١٦	-	أحمد عبد اللطيف عباده وخالد احمد بوقحوص	:	اتجاهات طلاب جامعة البحرين نحو التفكير الأبتكارى والتفكير الناقد والتفكير العلمى والتفكير الخرافى . " دراسه تحليليه " ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية العدد الرابع الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط نوفمبر ١٩٩٤
١٧	-	أحمد محمد مصطفي السيد	:	تصميم برنامج باستخدام الوسائل فائقة التداخل لبناء العروض الرياضية النظامية ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧
١٨	-	أحمد محمد هاشم عبد القادر	:	تأثير العروض الرياضية علي مفهوم الذات والاتجاهات نحو النشاط البدنى للتلاميذ المشاهدين والمشاركين بالمرحلة الاعدادية ، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان ، ٢٠٠٥

١٩ - أحمد محمود حسن محمد : تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية علي مستوى الاداء المهارى للجملة الاجبارية في الجمباز تحت ١٠ سنوات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا ، ٢٠٠٩

٢٠ - أحمد ممدوح زكى عبد الباسط : التفكير الإبتكارى الرياضى وعلاقته بمستوى الأداء لطلاب بكالوريوس التربية الرياضية فى المواد التطبيقية ، رسالة دكتوراة ،كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية ١٩٨٩

٢١ - أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة . ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م

٢٢ - أشرف محمد علي جابر و محمد ابراهيم محمود سلطان : تأثير برنامج للتدريب العقلي علي مستوي قدرات التفكير الابتكاري والتصرف الخططي لناشئ كرة القدم ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ،العدد الرابع عشر ،الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة أسيوط ، مارس ٢٠٠٢

٢٣ - أمال سيد مرسي معوض : تأثير الموسيقي المسجلة علي تنمية الابتكار في التعبير الحركي وعلاقتة بمستوي الأداء ، رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان ، ١٩٩٠

٢٤ - أمانى وحيد ابراهيم ، سناء محمود مأمون : الابتكار الحركي في التمرينات الإيقاعية وعلاقتة ببعض السمات الدافعية الرياضية ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، ١٥ - ١٧ أكتوبر ٢٠٠٨، كلية التربية الرياضية بابو قير- جامعة الأسكندرية ، المجلد الرابع ، صفحة ١٠٧

٢٥ - أميرة عبد الواحد : الجمناستيك الايقاعي وعلاقتة بتنمية القدرة علي التفكير الابداعي ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ١٩٩٩

٢٦ - أميمه أنور عقده : دراسة أثر طريقة تدريس برنامج التمرينات البدنية على التفكير الإبداعى لتلاميذ المرحلة الإبتدائية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية ، ١٩٨٣

٢٧ - بسطويسى أحمد بسطويسى : أسس ونظريات التدريب الرياضى . دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

٢٨ - جمال اسماعيل النمكي : الاعداد البدنى"الجزء الثانى" ، مكتبة شجرة الدر ٢٠٠٤

٢٩ - حازم جاد عيسي : فاعلية الاشتراك في العروض الرياضية علي تنمية وترتيب القيم الاخلاقية لدي الاطفال من سن ٩:١١ سنة ، المؤتمر السنوى الرابع "متطلبات تفعيل كليات التربية النوعية في التعليم والبحث العلمى وخدمة المجتمع" ١٤ - ١٥ مايو ٢٠٠٣ ، كلية التربية النوعية بدمياط - جامعة المنصورة

٣٠ - ـــــــــــــــ : فعالية المشاركة بعروض التمرينات علي مستوي اللياقة البدنية والكفاءة الظيفية والصحة النفسية لدي طلبة كلية التربية الرياضية، مقال ضمن متطلبات الترقي لدرجة أستاذ ٢٠٠٧

٣١ - ـــــــــــــــ : تأثير استخدام اسلوب الفقرة الحركية في تدريس التمرينات علي مستوى الأداء وبعض متغيرات الكفاءة البدنية والوظيفية لدي طلبة كلية التربية الرياضية بدمياط، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد السادس عشر ، الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية بنين - جامعة أسيوط ، مارس ٢٠٠٣

٣٢ - ـــــــــــــــ : العروض الرياضية المدرسية بين الحاضر والمستقبل ، مقال ضمن متطلبات الترقي لدرجة أستاذ مساعد ٢٠٠٣

٣٣ - حامد محمد حامد : تـأثير تطـوير بعـض متغيـرات الإدراك الحـس حركـى علـى دقـة التـصويب لناشـئى كـرة اليـد . رسـالة دكتـوراه غيـر منـشورة ، كليـة التربيـة الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨م

٣٤ - حسن عمر منسي : نمـو التفكيـر الابتكـاري (الابـداعي) عنـد طـلاب المرحلـة المتوسـطة فـي محافظـة الـرس بالمملكـة العربية السعودية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، المجلد ١٥ ، العدد الرابع ، ابريل ٢٠٠٢

٣٥ - حسين فرحان فرج : دراسـة مقارنـة لثلاث أسـاليب تدريـسية فـي تنمية القـدرات الابداعيـة الحركيـة للتلاميـذ ، رسـالة ماجـستير ، كليـة التربيـة الرياضـية - جامعـة القادسية ، ٢٠٠٧

٣٦ - حمـدي احمـد علـي حسين : أثـر تمرينـات العـروض الرياضـية علـي التحمـل العضلـي لطلبـة كليـة التربيـة الرياضـية - جامعـة الزقازيق،مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد العاشر ،كليـة التربيـة الرياضـية للبنـين - جامعـة الاسكندرية ، ١٩٩١

٣٧ - خالد فريد عزت زيادة : تـأثير برنـامج تمرينـات نوعيـة لتنميـة القـدرات التوافقيـة علـي بعـض مظـاهر الانتبـاه ومـستوي الأداء الفنـي لناشـئ رياضـة الجـودو ،رسـالة دكتـوراه ، كليـة التربيـة الرياضـية - جامعـة المنصورة ٢٠٠٧

٣٨ - خالد نسيم محمود : تاثير العروض الرياضية علي بعض المتغيرات البدنيـة لطـلاب المرحلـة الثانويـة بـصلالة بـسلطنة عمـان ،المـؤتمر الاول " الرياضـة فـي مـصر ..الواقـع والمـستقبل" ٢٦ - ٢٧ ابريـل ١٩٩٤، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة اسيوط

٣٩ - خليل ميخائيل معوض : القدرات العقلية، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٠

٤٠ - دلال علي حسن : الادراك الحس حركي والتفكير الابتكاري وعلاقتهما بمستوي الاداء في كرة السلة ، المؤتمر الدولي للرياضة والمرأة (٢٤- ٢٧ أكتوبر ١٩٩٥) ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج - جامعة الاسكندرية

٤١ - رابحة محمد لطفى : بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات فى كرة السلة . المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد (٢٧) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦م

٤٢ - زكى محمد محمد حسن : التفوق الرياضي (المفهوم - الجوانب الاساسية - الرعاية - الانتقاء) ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع الاسكندرية، ٢٠٠٦

٤٣ - زكيه ابراهيم احمد كامل : أستراتيجيه مقترحه لتدريس وحده دراسيه فى التربيه الرياضيه وأثرها على نمو الأبتكار الحركى لدى تلاميذ الصف الأول الأبتدائى ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الخامس والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٥

٤٤ - سامى محمود طه عوض : تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي فاعلية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، ٢٠٠٧

٤٥ - سامية الهجرسي : محاضرات غير منشورة في التمرينات الفنية لطلبة الدراسات العليا ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢

٤٦ - سعيد عبد الرشيد أحمد خاطر و فاتن عبد الحميد محمود عفيفي : أثر استخدام جمباز الموانع في تدريس مهارات الجمباز المنهجية علي تنمية التفكير الابتكاري والابتكار الحركى لدي تلميذات المرحلة الابتدائية بدولة قطر ، بحوث المؤتمر العلمي الثانى "نحو مستقبل أفضل للرياضة في مصر والعالم العربي" ، كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط ، ابريل ١٩٩٦

٤٧	- سلوي سيد موسي	:	فاعلية برنامج للتمرينات باستخدام كرة الصحة علي بعض عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية والقدرات التوافقية ومستوى اداء بعض المكونات الأساسية في الجملة الحركية، المجلة العلمية "الرياضة علوم وفنون"، المجلد الرابع والعشرون ، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان، ٢٠٠٦
٤٨	- سمير عبد النبي شعبان عبد النبي عيسي	:	تأثير العروض الرياضية علي ديناميكية تطوير بعض متغيرات الادراك الحس-حركي ومستوي التحصيل العملي في التمرينات بالأدوات لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية ، رسالة دكتوراه ، ٢٠٠٧
٤٩	- سمير وجدي أحمد ، يوسف محمد موسي ، نبيل نجم الدين أحمد	:	العروض والتمرينات واللياقة البدنية ، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع والاعلان ، مبرق - ليبيا ، ١٩٩٠
٥٠	- سناء حسن الجبيلى	:	أثر برنامج مقترح على تنمية الإدراك الحس حركى (للزمن والمسافة) ومستوى الأداء فى السباحة . بحث منشور، المجلد الثانى، المؤتمر العلمى الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، مارس ، ١٩٩٠م
٥١	- سناء محمود مأمون مسعود	:	مركز التحكم وعلاقتة بالابتكار الحركي ومستوى الأداء في التمرينات الايقاعية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان ، ١٩٩٨
٥٢	- سها محمد فكري	:	برنامج مقترح لعناصر الحركة وتأثيره علي التفكير الابتكاري والابتكار الحركي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان ، ١٩٩١
٥٣	- سهير عبد اللطيف سالم	:	أثر استخدام بعض طرائق التدريس لتنمية الاداء الابتكاري في التعبير الحركى ، كلية التربية الرياضية بالاسكندرية - جامعة حلوان ١٩٨٦

٥٤ - شهيرة عبد الوهاب يوسف : ثر تنمية بعض متغيرات الادراك الحس حركي علي مستوى الاداء في التمرينات الفنية، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان ، ١٩٨٣

٥٥ - شيرين أحمد يوسف : تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١م .

٥٦ - شيماء محمد محمود : توظيف الحاسب الآلى فى وضع معايير للقدرات التوافقية للأطفال . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤م .

٥٧ - صباح على صقر : دراسة عاملية للقدرات التوافقية الحركية والقدرات العقلية المرتبطة برياضة المبارزة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١م .

٥٨ - صبحي نور الدين عطا : استخلاص البناء الفني للعروض الرياضية للدورات الأوليمبية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨

٥٩ - صريح عبد الكريم الفضلي : علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع علي طلبة المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، مجلة التربية الرياضية ،المجلد العاشر، العدد الرابع ،كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠١

٦٠ - صفية أحمد محى الدين حمدي : العلاقة بين الابتكار الحركي وبعض المتغيرات النفسية والتحصيل الحركي، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، ١٩٨٥

٦١ - ـــــــــــــــ : التصميم الابتكاري لعروض التعبير الحركي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٧

٦٢ - صلاح الدين سليمان و أشرف عبد اللطيف الخولي : تصميم عرض رياضي لاسبوع شباب الجامعات بالمنيا ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد السابع والثلاثون ، كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان ، ابريل ٢٠٠١

٦٣ - صلاح الدين سليمان ، حسنى عز الدين : ممارسة العروض الرياضية وأثرها علي الاتجاهات نحو التربية الرياضية ، مجلة علوم وفنون دراسات وبحوث، كلية التربية الرياضية- جامعة حلوان ، ١٩٨٤

٦٤ - صلاح الدين سليمان ، علي جلال : أثر الاشتراك في العروض الرياضية علي بعض عناصر اللياقة البدنية ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا ١٩٨٥

٦٥ - صلاح الدين فرح عطا الله : تقنين اختبار الدوائر من الصور الشكلية "ب" لبطارية تورانس للتفكير الابداعي علي الاطفال في الأمار من (٨-١٢) سنة بمدارس القبس بولاية الخرطوم ، مجلة دراسات تربوية ، العدد ١٤ ، جامعة الامام المهدي

٦٦ - عايدة محمد رضا : العلاقة بين التفكير الابتكاري والأداء الحركي في التمرينات الفنية الحديثة ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان ١٩٧٩

٦٧ - عبد الباسط جميل الأشقر : مركز التحكم وعلاقتة ببعض القدرات التوافقية للملاكمين ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية ، العدد (٤٣) ، ٢٠٠١

٦٨ - عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين . ط١ ، الأساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م

٦٩ - عزة عمر عبد الحليم : أثر تشكيل مقترح لتنمية التوافق الحركى ببعض الوحدات الدراسية على الأداء المهارى فى درس التربية الرياضية لتلميذات الصف الرابع لمرحلة التعليم الأساسى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م .

٧٠ - عزت احمد فضل الهوارى : اثر استخدام اسلوب التربية الحركية فى التدريس على الابتكار الحركى لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، بحوث مؤتمر "رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية فى الوطن العربى"المجلد الاول من ٢٢الى٢٤ ديسمبر ١٩٩٣

٧١ - عزمي عبد الخالق مصطفي : عروض اللوحات الخلفية علم وفن ، مطبعة التونى ، الاسكندرية ، ١٩٩٦

٧٢ - ـــــــــــــــ : اثر استخدام المقترح من تكنولوجيا وتقنية الأدوات والأجهزة علي تحقيق الابتكار والابداع في الأداء المهاري للمهرجانات الرياضية ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، ١٥ - ١٧ أكتوبر ٢٠٠٨، كلية التربية الرياضية بابو قير- جامعة الأسكندرية ، المجلد الثانى ، صفحة ٣٥٣

٧٣ - عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى (نظريات – وتطبيقات). ط١٢ ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥ م

٧٤ - عصام أحمد حلمى محمد أبو جميل : أثر تنمية بعض القدرات التوافقية علي مظاهر الانتباة والانجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببور سعيد - جامعة قناة السويس ، ١٩٩٨

٧٥ - عطيات خطاب : التمرينات للبنات ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، ١٩٩٧

٧٦ - عطيات خطاب، مهـا فكـري، شـهيرة عبـد الوهاب : أساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦

٧٧ - عفـاف عبـد الـرحمن زهران : تـأثير برنـامج مقتـرح مـن الـرقص الابتكـاري الحديث علي تنمية القدرة علي التفكير الابتكاري لـدي طالبـات كليـة التربيـة الرياضـية بنـات بالاسـكندرية، مجلـة دراسـات وبحـوث ، المجلـد الرابع ، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان ، ١٩٨١

٧٨ - عفـاف عبـد المـنعم ، ماجـدة علـي محمـد رجـب ، منـي محمـود عبـد الحليم ، سـوزان صلاح الدين : عرض تمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية للبنـات بالاسـكندرية للاحتفـال بيـوم الطالـب ، المـؤتمر الـدولي للرياضـة والمـرأة (٢٤- ٢٧ أكتـوبر ١٩٩٥) ، كليـة التربيـة الرياضـية للبنـات بفلمنج - جامعة الاسكندرية

٧٩ - عفـاف عبـد المـنعم شحاتة درويش : تدريس منهج التربية الرياضية بطريقة العروض الرياضـيـة وأثرهـا علـي بعـض الـصفات البدنيـة والطمأنينـة الانفعاليـة لتلميذات المرحلـة الاعدادية ، المؤتمر الـدولي لتـاريخ وتطـور علـوم الرياضـة ٣ -٥ ينـاير ١٩٨٨ ، كليـة التربيـة الرياضـية - جامعة المنيا

٨٠ - ———————— : تـصميم اختبـار لقيـاس القـدرة علـى الابتكـار الحركـى فـى مجـال التمرينـات الفنيـة بـالادوات الـصغيرة للاطفـال مـن (٩-١٢) سـنة ، مجلـة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية ، العدد الثاني ١٩٨٨

٨١ - عفـاف عثمـان عثمـان محمد : تـأثير برنـامج للألعـاب الحركيـة علـى قـدرات الأبتكـار والحركـات الأصـلية لـدى أطفـال مـا قبل المدرسـة ، المؤتمر العلمـي الـدولي الرابـع عشر العليم مدي الحيـاة من اجل انسـات وسيدات اكثر نـشاطا ٢٦ - ٢٩ أكتـوبر ٢٠٠١ ، كليـة التربيـة الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية

٨٢ - على السعيد ريحان : تأثير برنامج تدريبى مقترح لتنمية الإدراك الحس حركى على فاعلية الأداء المهارى للمبتدئين من ١٠- ١٢ سنة فى رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣م .

٨٣ - ــــــــــــــــ : الموسوعة العلمية للمصارعين . المنصورة ، ٢٠٠٦م

٨٤ - علي السعيد ريحان و أشرف حافظ محمود : تأثير انقاص الوزن علي تركيب الجسم وبعض القدرات التوافقية للمصارعين الكبار ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد السادس والثلاثون ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان ، يناير ٢٠٠١

٨٥ - علي عبد المنعم البنا : دراسة تحليلية للعرض الفرعوني بالدورة الأفريقية الخامسة للألعاب ١٩٩١ ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد السادس عشر ،كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان ، ١٩٩٢

٨٦ - عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية . ط٢ ، منشأة المعارف للنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧م .

٨٧ - عمرو محمد رشدي : تأثير عروض التمرينات علي مستوى التحصيل لبعض وحدات المواد الدراسية والصفات البدنية المرتبطة بتلاميذ الحلقة الأولى من مرحله التعليم الاساسى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥

٨٨ - عمرو محمد مصطفى : دارسة عاملية للقدرات التوافقية للاعبى المصارعة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .

٨٩ - عنايات محمد فرج : التمرينات الايقاعية التنافسية والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥

٩٠	-	عنايات محمد فرج وفاتن محمد البطل	:	التمرينات الإيقاعية والجمباز الايقاعي والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤م
٩١	-	غادة محمد عبد الحميد	:	دراسة للتعرف على بعض القدرات التوافقية الخاصة لمتسابقات ١٠٠م حواجز وعلاقتها بالمستوى الرقمى . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٠م
٩٢	-	غازي السيد يوسف	:	تمرينات العروض الرياضية وأثرها في تحسين بعض القدرات البدنية والكفاءة الفسيولوجية لدي بعض طلاب اختياريات كلية التربية الرياضية ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ،كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان ، مايو ١٩٩٠
٩٣	-	فتحي أحمد ابراهيم	:	طرق تدريس التمرينات ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ٢٠٠٧
٩٤	-	فوزي يعقوب رزق الله	:	أثر برنامج مقترح للتمرينات علي التحصيل الحركي وبعض متغيرات الأداء البدنى والشخصية لطلاب كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين
٩٥	-	كوثر محمود محمد رواش	:	أثر الاشتراك في بطولات العروض الرياضية للتمرينات علي بعض التغيرات الوجدانية لتلميذات المرحلة الاعدادية ، المؤتمر العلمي الأول " التربية الرياضية والبطولة" ٨ - ١١ يناير ١٩٨٧ ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزير - جامعة حلوان
٩٦	-	لمياء حسن محمد الديوان	:	أثر استخدام اسلوبين تدريسين لتنمية القدرات الابداعية العامة والحركية في درس التربية الرياضية لدي تلميذات الصف الخامس الابتدائي ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة ، ١٩٩٩
٩٧	-	ــــــــــــــــــ	:	تصميم وتقنين اختبارات للقدرات الابداعية الحركية

٩٨ - ليلي حامد صوان : تأثير الاشتراك في العروض الرياضية علي الرضا الحركي للتلاميذ والتلميذات من (١٠-١٢)سنة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد الثاني، بحوث مؤتمر " رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي" ٢٢-٢٤ ديسمبر ١٩٩٣

٩٩ - ليلي زهران : التمرينات الفنية والايقاعية "الاسس العلمية والتطبيقية ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧

١٠٠ - ———————— : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربى ،١٩٩٧

١٠١ - ليلي شرف الدين إمام حسن : الارتجال الحركي باستخدام مثيرات متعددة وتأثيرة علي الابتكار الحركي وبعض المتغيرات النفسية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان ، ٢٠٠٦

١٠٢ - ماجد مصطفى أحمد : دراسة عاملية لمكونات الإدراك الحس - حركى للاعبى كرة القدم . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ١٩٩٣ م .

١٠٣ - ماجدة صلاح الدين وهنية الكاشف وهدي المهدي ونادية عبد القادر وايمان قطب وسوسن يوسف ومنال الجندي وايمان الشريف : العرض الرياضي المقدم من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية في حفل افتتاح الأوليمبياد الأول للجامعات المصرية (بانوراما سياحة عبر وادي النيل)يوليو ٢٠٠٨ ،المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، ١٥ - ١٧ أكتوبر ٢٠٠٨، كلية التربية الرياضية بابو قير- جامعة الأسكندرية ، المجلد الرابع ، صقحة ٦١١

١٠٤ - ماجدة على محمد رجب : تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على تنمية الابتكار الحركي وبعض الحركات الأساسية لتلاميذ الصف الأول من التعليم الأساسي ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة .العدد السادس عشر ،كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠١

١٠٥ - ماجدة علي رجب و نعمة السيد محمد : العروض الرياضية وتاثيرها علي الأنماط المزاجية لطالبات كلية التربية الرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد السابع عشر، كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان ، ١٩٩٩

١٠٦ - مجدي عزيز ابراهيم : التفكير لتطوير الابداع وتنمية الذكاء ،عالم الكتب

١٠٧ - محروس محمد قنديل، محمد مرسال حمد : الجمباز العام بين النظرية والتطبيق، مطبعة ٦ أكتوبر ، المنصورة ، ٢٠٠٦م

١٠٨ - محمد الصيرفي : الحل الابتكاري للمشكلات ، مؤسسة حور الدولية، الاسكندرية ، ٢٠٠٧

١٠٩ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى . ط١٣ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م

١١٠ - ________ : علم النفس الرياضى . ط٧ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩١م .

١١١ - ________ : علم نفس المدرب والتدريب الرياضى . دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧م

١١٢ - محمد حسن علاوى محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى . ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

١١٣ - محمد سعيد محمد : نموذج مقترح لتصميم العروض الرياضية للأطفال باستخدام الحاسب الآلي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، القاهرة ،٢٠٠٦

١١٤ - محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية . الجزء الأول ، ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م .

١١٥ - محمد صبحى حسانين أحمد كسرى معانى : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى . ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م

١١٦	-	محمد عبد الغنى عثمان	:	التعلم الحركى والتدريب الرياضى . ط٢ ، القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٤م
١١٧	-	محمد لطفى السيد	:	الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى . ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦م
١١٨	-	محمد مرسال حمد ارباب	:	المبادئ الأساسية للتمرينات ، مطبعة ٦ أكتوبر بالمنصورة، ٢٠٠٩
١١٩	-	ــــــــــــــ	:	العلاقة بين البناء الاجتماعي والمناخ النفسي ومستوى أداء عروض التمرينات الجماعية لطلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثلاثون، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٨
١٢٠	-	محمد هاشم ريان	:	مهارات التفكير وسرعة البديهة وحقائب تدريبية ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ،القاهرة ، ٢٠٠٤
١٢١	-	محمد يحيي زكريا ، حمادة عبد العزيز حبيب ، خالد فريد عزت	:	تأثير تنمية القدرات التوافقية علي تحسين مستوي أداء المهارات المركبة الخاصة بناشئ الجودو وعلاقتها ببعض البارامترات الكينماتيكية ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، ١٥ - ١٧ أكتوبر ٢٠٠٨، كلية التربية الرياضية بابو قير- جامعة الأسكندرية ، المجلد ؟؟؟؟ ، صفحة ٤٧٨
١٢٢	-	محمود محمد أحمد علي	:	دراسة تحليلية مقارنة لمكونات العروض الرياضية في العصر الحديث ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، ٢٠٠٨
١٢٣	-	مرام سراج الدين ربيع	:	فاعلية برنامج حركات تعبيرية باستخدام اسلوب الاستكشاف علي تنمية الابتكار الحركي لطفل ما قبل المدارس ، رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م

١٢٤ - مروان علي محمد شمخ : تأثير استخدام العروض الرياضية علي رفع مستوى بعض القدرات الحركية لطلاب جامعة الاسكندرية ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، ١٥ - ١٧ أكتوبر ٢٠٠٨، كلية التربية الرياضية بابو قير- جامعة الأسكندرية ، المجلد الرابع ، صفحة ٦٠٦

١٢٥ - ———— : أثر تنمية بعض القدرات التوافقية علي مستويات أداء المهارات الحركية للتمرينات بالأدوات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٧

١٢٦ - مروة محمد نجيب اسماعيل : تصميم بطارية اختبار لقياس بعض القدرات التوافقية الحس-حركية الخاصة بلاعبي تنس الطاولة الناشئين تحت ١٧ سنة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين-جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٨

١٢٧ - ملكة أحمد رفاعي : برنامج جمباز مقترح لتنمية القدرة علي الابتكار في الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ،بحوث المؤتمر العلمى الأول الثانى٢١-٢٣ مارس ١٩٩٠ ، المجلد الرابع "دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة" كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق

١٢٨ - ممدوح عبد المنعم الكنانى : سيكولوجية الابداع والتجديد لدي الأفراد والمنظمات ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٧

١٢٩ - ———— : سيكولوجية الابتكار واساليب تنميته ندار المسيرة للنشر ، عمان-الأردن ، ٢٠٠٥

١٣٠ - منى محمود عبد الحليم عمر : ديناميكية نمو القدرة على الابتكار الحركي في الجمباز الأيقاعي لتليمذات المرحلة السنية (٩-١٢)سنة ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة .العدد الثامن عشر ،كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٠

١٣١ - منير سامى رجائي وأخرون : أثر العروض الرياضية في تقدير الذات لدي تلاميذ التعليم الأساسي ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان ، ١٩٩٠

١٣٢ - منير سامي رجائي : أثر كل من العروض الرياضية والفقرة الحركية علي مستوى الأداء في التمرينات ،مؤتمر الدولي للرياضة للجميع في الدول النامية (١٥ - ١٧ مارس ١٩٨٤) ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان

١٣٣ - موسي فهمي ابراهيم،عادل علي حسن : التمرينات والعروض الرياضية ، ط ٨ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٩

١٣٤ - ميرفت محمد أمين : أثر استخدام الايقاع علي تعلم مسابقة ١٠٠ متر حواجز لطالبات كلية التربية بالقاهرة ، رسالة دكتوراة ، جامعة حلوان ١٩٨٢

١٣٥ - نادر محمد محمد مرجان واسلام محمد محمود سالم وسمير عبد النبي محمود عيسي : فاعلية العروض الرياضية في تنمية بعض القدرات الحركية ومفردات التكيف النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية ،المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، ١٥ - ١٧ أكتوبر ٢٠٠٨، كلية التربية الرياضية بابو قير- جامعة الأسكندرية ، المجلد الثاني ، صفحة ٦٤٩

١٣٦ - ناديا هايل السرور : تربية المتميزين والموهوبين ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، ١٩٩٨

١٣٧ - نادية أحمد متولي : اسلوب مقترح لتدريس الوحدة التعليمية وأثرة علي الابتكار الحركى وبعض سمات الشخصية لتلميذات المرحلة الثانوية ،مجلة دراسات وبحوث ، المجلد السادس ، العدد الثاني عشر ، كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان ، يوليو ١٩٨٣

١٣٨ - ناديه محمد عبد القادر و ساميه حسن حسين : أثر استخدام مثيرات مختلفه على مستوى الأداء الأبتكارى فى الجمباز والرقص لتلميذات الصف الأول الأعدادى ،المؤتمر العلمى الدولى الثانى لرياضة المرأه (المرأه والطفل رؤيه مستقبليه من منظور رياضى) ٢١ـ ٢٤ أكتوبر ١٩٩٧ن كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية

١٣٩ - ناريمان محمد الخطيب و عزيزة عبد الغني علي مصطفي : تأثير برنامج للحركات الجمبازية علي الابتكار الحركي ومستوي الاداء المهاري في الجمباز ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ،العدد الثاني عشر ،الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة أسيوط ، ١٩٩٤

١٤٠ - ناصر عمرو السيد الوصيف : تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة برياضة الجمباز علي مستوى الأداء المهاري ، بحوث المؤتمر العلمى الدولي الثانى٢١-٢٢ /٣/ ٢٠٠٧ كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق

١٤١ - ناهد علي محمد علي : تأثير العروض الرياضية علي بعض الصفات البدنية لدي التلاميذ والتلميذات الصم والبكم ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد الثالث عشر، الرابع عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان ، يناير، ابريل ١٩٩٢

١٤٢ - نبيلة خليفة ، نبيلة صبحي ، ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والجمباز

١٤٣ - نبيلة عبد المنعم شحاتة : تنمية الإدراك الحسى حركى كتنظيم سبرنيتى وأثره على تعلم الإرسال الموجة من أعلى فى الكره الطائرة . رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩م٠

١٤٤ - نجوي سالم محمد مرسي : دراسة مقارنة للرضا الحركي بين المشاركات وغير المشاركات في العروض الرياضية لتلميذات المرحلة الاعدادية ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان ٢٠٠٢

١٤٥ - نسرين محمود نبيه : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفنى على عارضة التوازن لناشات الجمباز تحت ٨ سنوات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤م

١٤٦ - نشوى محمود نافع : فاعلية أستخدام الهيبرميديا على تنمية التصور العقلى وتركيز الأنتباه وعلاقتهم بتحسين الأداء الحركى الأبتكارى فى التمرينات الأيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية ، العدد السادس والخمسون ٢٠٠٥

١٤٧ - ـــــــــــــــــــ : فاعلية برنامج للتمرينات بأدوات علي بعض القدرات التوافقية والشعور بالوحدة لضعاف السمع،لمجلة العلمية "الرياضة علوم وفنون"، العدد الرابع عشر، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان، ٢٠٠١

١٤٨ - نيفين حسين محمود : تأثير برنامج تدريبى لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو،رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة الزقازيق،٢٠٠٤م

١٤٩ - هبة الله عبد المنعم محمود عابدين : أثر استخدام العروض الرياضية علي الجانب الوجداني لتلاميذ الحلقة الأولي بمنطقة شرق طنطا التعليمية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين -جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤

١٥٠ - هبة أحمد بليغ : دراسة عاملية للقدرات التوافقية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩م

١٥١ - هبة عبد العظيم حسن : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن علي القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥

١٥٢ - هبه عبد العظيم محمد اسماعيل : أثر تفاعل كل من اسلوبي التعلم بالاكتشاف والتلقي مع مستوي التفكير الابتكاري علي اكتساب بعض المهارات الحركية للمرحلة الاعدادية بنات، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية

١٥٣ - هدى ابراهيم بشير : فاعلية استخدام أسلوب الأستكشاف الحركى على تنمية القدره الأبتكاريه لدى طفل ما قبل المدرسه ،لمؤتمر العلمى الدولى الثانى لرياضة المرأه (المرأه والطفل رؤيه مستقبليه من منظور رياضى) ٢١ ــ ٢٤ أكتوبر ١٩٩٧ ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية

١٥٤ - هدي محمد عوض الألفي ، نعمة السيد محمد رمضان : عرض تمرينات فنية للاحتفال بيوم التفوق لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية، المؤتمر الدولي الثانى لرياضة المرأة ، ٢١-٢٤ أكتوبر ١٩٩٧ ، كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية

١٥٥ - هويدا محمد العصرة : تأثير بعض الوسائل المرئية علي تنمية الابتكار الحركي في التمرينات الفنية الحديثة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان ، ١٩٩١

١٥٦ - والتر جاين : موضوعات مختارة من المصارعة . المعهد العالى الألمانى للتربية البدنية ، ترجمة : محمد عبده ، لايبزج ، ألمانيا الديمقراطية ، ١٩٨٨م

١٥٧ - وفاء السيد محمود : تأثير برنامج باستخدام الأجهزة المختلفة علي المستوي المهاري وفقاً لمراحل الاداء الحركي الامثل لبعض الوثبات في التمرينات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨

١٥٨ - وفاء عبد الحفيظ عبد المقصود : فعالية برنامج تمرينات باستخدام نظام الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً من (٩ : ١٢) سنة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥م .

١٥٩ - وليد محمد محمد دغيم : تأثير استخدام بعض التدريبات النوعية علي تحسين القدرات التوافقية الخاصة لمنقذى أحواض السباحة ، مؤتمر "الرياضة والطفولة" ٢١ - ٢٢ أكتوبر ٢٠٠٩ ، كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

١٦٠ - ياسر حسن دبور : كرة اليد الحديثة . منشأة المعارف ، ط٢ ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .

١٦١ - يحيي السيد اسماعيل الحاوي : الموهبة الرياضية والابداع الحركي ، مركز الكتاب للنشر ٢٠٠٤

١٦٢ - يوسف عبد الرسول بو عباس : تقييم الأدء الفني واسلوب وضع الدرجة لمسابقات العروض الرياضية لمدارس منطقة حولي التعليمية - دولة الكويت (٩٤-١٩٩٧) ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد السابع عشر ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية، يوليو ١٩٩٩

١٦٣ - يوهانس ريه ، انغبورج ريتر : مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة "التوافق الحركى والتكنيك الرياضى" . المعهد العام الألمانى للتربية الرياضية ، ترجمة "يورغن شلايف" ، ليبزغ ، ألمانيا الديمقراطية ، ١٩٨٨م .

٢/٦ قائمة المراجع الأجنبية

164 - Agnienszka Jadach : ***Connection between particular coordinational motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player.*** Team games in Physical Education and sport, Poland. 2005. http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf

165 - Allien W. Jacson, James R. Morrow, David W. Hill : ***Physical Activity for Health and fitness.*** Human Kinetics, U.S.A., 1999

166 - Antonis Kambas, John Fatouros, Nikos ggeloussis, Vasilis ourgoulis, Kyriakos axildaris : ***EFFECT OF AGE AND SEX ON THE COORDINATION ABILITIES IN CHILDHOOD;*** Inquiries in Sport and Physical Education (2003), 1, 152-158

167 - Bob Davis., Ros Ball, Jan Roseoe & : ***Physical Education and the study of sport.*** 2thed, Mosby Publishers, London, 1995

168 - Bournelli Pagona and Mountakis Costas : ***The Development of Motor creativity in Elementary School Children and Its Retention*** ; Creativity Research Journal, volume 20, issue 1, January 2008, pages 72 - 80

169 - Clemente Franco Justo : ***Creative relaxation, motor creativity, self-concept in sample of children from early Childhood Education;*** Electronic Journal of Research in Education Psychology, N.14, volume 6 (1), 2008, pages 29 - 50

170 - Dick, Frank. W : ***Sports Training Principals.*** 2th ed, A & C Black Publishers, LTD, London, 1992

171 - Evridiki Zachopoulou; Efthimios Trevlas; Elissavet Konstantinidou : ***The Design and Implementation of Physical Education program Children's Creativity in The Early Years;*** International Journal of Early Years Education, volume 14, issue 3, 3 October 2006, pages 279 - 294

172 - Georgios Likesas, Evgenia Thomaidou, Thepdora Tsompanaki, Sophia D.Papadopoulou, Aggeliki Tsapakidou : ***Development Of Motor Fluency – Flexibility And Originality Through Motor Creativity In Kindergarten;*** Inquiries in Sport & Physical Education, volume 1(3), pages 211 - 220

173 - Jerzy Eider, Pawel Cieszczyk : ***The Level of Chosen Coordination Abilities in 10 Year old Boys as Selection Criteria for Sport Classes;*** Journal of Human Kinetics volume 12, 2004, 117-126

174 - Jerzy Sadowski : ***Dominant Coordination Motor Abilities in Combat Sports ;*** Journal of Human Kinetics volume 13, 2005, 61-72

175 - John Adair : ***The Art Of Creative Thinking;*** British Library Cataloguing,120 Pentonville Road, London N1 9 JN; United Kingdom,2007

176 - John M. Dunn : ***Special Physical Education Adapted. Individualized, Developmental.*** 7thed , Brow & Benchmark Publishers, U.S.A., 1997

177 - Julius Kasa : ***Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determin-ing Effectiveness in team games". Faculty of Physical Education and sport, Comenius*** University, Brat. Slava, Slovakia. 2005.

178 - Leszek Cicirko and Jerzy Sadowski : ***Motor coordination abilities and technical actions of junior football players ,*** journal of sports science & medicine , volume 6 , supplementum 10,VIth World Congress on Science and Football, January 16-20, 2007, Antalya, Turkey, Book of Abstracts, page 196-197

179 - Lu, D, J : ***Features and Classification Models of Movement coordination ability in track Field.*** Journal of Xi'an Ins Tiute of Physical Education, China. 2000.

180 - Mechling, H., : ***Coordinative Abilities.*** Chapter (7) in Psychology for physical Educators, By Auweele et al, Human Kinetic, Champaign, 1999.

181 - Mekota, K : ***Reliability and validity of some tests of motor coordination abilities.*** Journal Article, Czechoslovakia. 1981

182 - Mikhail Shestakov , Andrew Talalaev, Anna Zubkova, Sergey Sarsaniya and Andrew Leksakov : ***System of tests used for assessing coordination abilities of soccer players ,*** journal of sports science & medicine , volume 6 , supplementum 10,VIth World Congress on Science and Football, January 16-20, 2007, Antalya, Turkey, Book of Abstracts, page 105

183 - Patricia D. Miller. : ***Fitness programming and physical Disability .*** Human Kinetic, U.S.A., 1995

184 - Raczek. J : ***: Learning and coordination skills.*** Rivista culture sportive, Roma, 1990.

185 - Sharma. K . D : ***Effects of biological age on coordination abilities.*** Biology of sport, warsChou 1992. http://www.bispdatenbonken.De/jsp/ousgabelit eratyr.ksp,jsessionid//fe5A48BoB

186 - Stanislaw. Zak., Henrk Duda : ***Level coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players.*** Team games in Physical Education and sport, Poland, 2005 http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf

187 - Starosta . W. Hirtz : ***Sensitive and critical periods in development of coordination abilities in children and youths***. Biology of sports wars Chou , 1989

188 - Starosta,Wlodzimierz : ***Correlation between coordination and physical abilities the theory and practice of sport training . Sport Kinetics,*** Homburg, 1998

189 - Starosta. W., : ***Movement coordination as an element in sport selection system.*** Biology of sport, Journal Article , Warsaw, 1984

190 - Teresa Zwierko., Pitor Lesiakowski Beata Florkiewicz : ***Motor coordination level of young playmakers in Basket ball. Team games in Physical Education and sort,*** Poland, 2005. http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf

191 - Tibor Klaček, Terézia Slančová, Ján Junger : ***The standardization of motor tests of the spatial-orientation coordination abilities of 10, 14, 17 and 20 years old boys/men ;*** Scientific Review of Physical Culture of University of Rzeszow Poland 2006; 9(3):357-361

192 - Valentin Chicu : ***The development of coordination abilities at the middle- school pupils through the application of moving games during the Physical Education lessons ;*** doctor of pedagogics , National Institute of Physical Training and Sports , 2007

193 - Vladimir Liakh., : ***Coordination Training in Sport Games "Selected Theoretic and Methodic Principles". Human Movement,*** Poland, 2001

194 - Vladmir Liakh., Waldslaw Zumda, Zbigniew Witkowski : ***: The Prognostic Value of Coordination Motor Ability "CMA" Indices in the Evaluation of Development of Soccer Players aged (16-19).*** Human Movement, Poland, 2001.

195 - Wang, Joanna Hui-Tzu : ***The Effect of a Creative Movement Program On Motor Creativity Of Children Ages Three To Five;*** Paper Presented at The Annual Meeting of the American Alliance For Health, Physical Education, Recreation, and Dance ,(Philadelphia, PA, April 1-5 ,2003).

196 - Zibgniew Witkowski : ***Specific coordination properties as criterion of Forecasting of soccer players sport Achievements.*** Team games in Physical Education and sport, Poland, 2005. http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf

٦/٣ قائمة مراجع الشبكة الدولية للمعلومات

197 – http://www.minshawi.com/other/tartury4.htm 27/08/2009

198 – http://www.g111g.com/vb/printthread.php?t=123866 21/11/2009

199 – http://www.iraqacad.org 02/11/2009

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء

الذين استعان بهم الباحث في مجال

الابتكار الحركي

قائمة بأسماء السادة الخبراء لإبداء الرأي في الاختبارات المصممة لقياس عوامل الابتكار الحركي

م	الاسم	الوظيفة
١-	أ.د/ أمال سيد مرسي	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالجزيرة – جامعة حلوان
٢-	أ.د/ أمانى وحيد ابراهيم	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالجزيرة – جامعة حلوان
٣-	أ.د/ سامية الهجرسي	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية بالجزيرة - جامعة حلوان
٤-	أ.د/ سناء محمود مأمون	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالجزيرة – جامعة حلوان
٥-	أ.د/ صفية أحمد حمدي	مدرس بكلية التربية الرياضية بالجزيرة – جامعة حلوان
٦-	أ.د/ ماجدة علي رجب	عميدة كلية التربية الرياضية بالجزيرة - جامعة حلوان
٧-	أ.د/ مرام سراج الدين	أستاذ بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق
٨-	أ.د/ ناريمان الخطيب	أستاذ بكلية التربية الرياضية بفلمنج – جامعة الاسكندرية
٩-	أ.د/ نشوى نافع	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا
١٠-	د/ ليلي شرف	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالجزيرة – جامعة حلوان

مرفق (٢)

أسماء السادة الخبراء

الذين استعان بهم الباحث

في مجال العروض والقدرات التوافقية

قائمة بأسماء السادة الخبراء لإبداء الرأي في
الاختبارات المصممة لقياس مكونات القدرات التوافقية

م	الاســـــــــــم	الوظيفـــــــــــــــــــــــة
١-	أ.د/ فتحي أحمد إبراهيم	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية
٢-	أ.د/ محروس قنديل	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة
٣-	أ.د/ سناء مأمون	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالجزيرة - جامعة حلوان
٤-	أ.د/صلاح سليمان	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان
٥-	أ.د/ صفية أحمد حمدي	عميدة كلية التربية الرياضية بالجزيرة - جامعة حلوان
٦-	أ.د/ نادر مرجان	أستاذ بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية
٧-	أ.د/ ماجدة علي رجب	أستاذ بكلية التربية الرياضية بفلمنج - جامعة الإسكندرية
٨-	د/ إسلام محمود سالم	مدرس بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية
٩-	د/ سمير عبد النبي شعبان	مدرس بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية
١٠-	د/ يسري محمد حسن	مدرس بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية

مرفق (٣)

استمارات تفريغ البيانات

استمارة تفريغ البيانات (السن – الطول – الوزن – الطول من الجلوس)

م	اسم الطالب	المتغيرات				ملاحظات
		السن	الطول	الوزن	الطول من الجلوس	
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						
١١						
١٢						
١٣						
١٤						
١٥						
١٦						
١٧						
١٨						
١٩						

(٣/١٦١)

استمارة تفريغ نتائج الابتكار الحركي

م	اسم الطالب	عوامل الابتكار الحركي		
		الطلاقة الحركية	المرونة الحركية	الأصالة الحركية
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
١١				
١٢				
١٣				
١٤				
١٥				
١٦				
١٧				
١٨				
١٩				

استمارة تفريغ نتائج القدرات التوافقية

م	اسم الطالب	القدرات التوافقية						
		تقدير الأوضاع	الربط الحركي	بذل الجهد	التوازن	القدرة الايقاعية	الاستجابة	التكيف
١								
٢								
٣								
٤								
٥								
٦								
٧								
٨								
٩								
١٠								
١١								
١٢								
١٣								
١٤								
١٥								
١٦								
١٧								
١٨								
١٩								
٢٠								
٢١								
٢٢								
٢٣								
٢٤								

مرفق (٤)

مقياس المستوي الاقتصادي والاجتماعي للأسرة

اعداد

د/ عبد الحليم محمود

هدف المقياس:

الهدف من المقياس هو محاولة إيجاد مؤشر للمستوى الاقتصادي/ الاجتماعي، وهو الاستجابة إلى تقدير موضوعي للمركز الذي يحتله الفرد في بناء المكانة لمجتمعه، وقد أمكن استخدام هذا المقياس، وهو مبني على ثلاثة محكات أساسية، **وهي:**

١- مهنة رب الأسرة.

٢- تعليم رب الأسرة.

٣- إجمالي دخل الأسرة من العمل الرسمي.

أولاً: مهنة رب الأسرة:

وتنقسم إلى سبع درجات على أساس الإطار العام للتقسيم:

١- العمال غير المهرة.

٢- العمال أنصاف المهرة.

٣- العمال اليدويين المهرة.

٤- الكتابيون، والمساعدين الفنيين

٥- أصحاب المحلات الصغيرة لتجارة التجزئة والحرف الفنية.

٦- رجال الإدارة والمهنيين وأصحاب الأعمال المتوسطة.

٧- الوظائف التنفيذية والمهنية العليا وكبار أصحاب الأعمال.

ثانياً: تعليم رب الأسرة:

وينقسم إلى سبع درجات:

١- أمي.

٢- يقرأ ويكتب.

٣- شهادة أقل من المتوسط.

٤- شهادة متوسطة (ثانوية عامة وما في مستواها).

٥- شهادة جامعية.

٦- دبلوم عالي أو ماجستير.

٧- دكتوراه.

ثالثاً: إجمالي دخل الأسرة من العمل الرسمي:

وينقسم إلى سبع درجات:

١- دخل شهري يتراوح من ١٦٠-١٨٠ جنيهاً مصرياً.

٢- دخل شهري يتراوح من ١٨٠-٢٠٠ جنيهاً مصرياً.

٣- دخل شهري يتراوح من ٢٠٠-٢٢٠ جنيهاً مصرياً.

٤- دخل شهري يتراوح من ٢٢٠-٢٤٠ جنيهاً مصرياً.

٥- دخل شهري يتراوح من ٢٤٠-٢٦٠ جنيهاً مصرياً.

٦- دخل شهري يتراوح من ٢٦٠-٢٨٠ جنيهاً مصرياً.

٧- دخل شهري يتراوح من ٢٨٠ جنيهاً فأكثر.

ويتم تقدير المستوى الاقتصادي/ الاجتماعي للفرد على أساس مجموع درجات كل مؤشر من المؤشرات الثلاثة (المهنة + التعليم + الدخل) الذي يشمل كل منهما على حد أقصى من الدرجات سبع درجات.

والدرجة الكلية تحسب من (٢١) درجة.

مرفق (٥)

اختبار الذكاء العالي

اعداد

د/سيد خيري

تعليمات الاختبار :

هذا الاختبار يحتوي علي عدد من الأسئلة الذهنية ويبين قدراتك علي التفكير ، حاول أن تجيب علي الأسئلة بالترتيب وبسرعة ولكن لا تضيع وقت كبير في الإجابة عن أحد الأسئلة ولاحظ أن زمن الاختبار هو نصف ساعة (٣٠ دقيقة)، لا تبدأ بالإجابة إلا بعد أن يسمح لك بذلك، وستجد في الصفحة الأولي أمثلة توضح لك ما يطلب منك عملة في أسئلة الاختبار وعندما تسمع ضع القلم، رجاء أن تضع القلم ولا تكتب شيئا بعد ذلك.

تصحيح الاختبار:

تعطي لكل سؤال تجيب علية إجابة كاملة درجة كاملة ، ولا تعطي الدرجة في حالة إجابة بعض أجزاء السؤال صحيحة وبعضها خطا مهما كان الجزء الصحيح ويلاحظ أن بعض الأسئلة تطلب عددا من الإجابات ينبغي أن تكون كلها صحيحة للحصول علي الدرجة .

ولقد تم استخدام اختبار الذكاء العالي للدكتور / السيد محمد خيري كأداة لقياس مختلف الوظائف العقلية في بعض الدراسات في جمهورية مصر العربية وفيما يلي أمثلة تبين قدرتك علي التفكير.

فيما يلي أسئلة تبين قدراتك علي التفكير وليس لها علاقة مطلقا بعملك ، والمطلوب منك أن تجيب علي هذه الأسئلة بالترتيب وبدقة وبسرعة ولا تجعل احد الأسئلة يستغرق منك وقتا أطول من اللازم فإذا وجدت صعوبة كبيرة في سؤال اتركه وانتقل إلي غيره ، واليك بعض أمثلة الأسئلة التي ستجدها في الاختبار حاول الإجابة عنها الآن وستجد الإجابات عنها بعد ذلك بعد فهمها انتقل مباشرة إلي الصفحة التالية واجب عن أسئلة الاختبار .

– اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

(١) ابيض إلي اسود مثل قصير إلي ....

(٢) عين إلي .... مثل .... إلي يسمع

– أوجد العددين التاليين في سلسلة الأعداد التالية :

(٣) ٢ – ٤ – ٨ – ١٦ – ...... – ......

(٤) ١٥ – ٥١ – ١٦ – ٦١ – ١٧ – ٧١ – ...... – ....

– رتب الكلمات بحيث تكون جملة مفهومة ثم اعمل ما تطلبه منك الجملة فقط

(٥) حيوان اسم اكتب ....

الإجابات الصحيحة هي : (١) طويل ، (٢) يري – الأذن ، (٣) ٣٢ – ٦٤ ، (٤) ١٨ – ٨١ (٥) اكتب اسم حيوان (قط مثلا)

والآن انتقل إلي الصفحة التالية واجب عن الأسئلة:

اشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطا تحت كل (أ) تأتي بعد (ن) في الحروف التالية:

(١) ك ل م س ر ن أ م ل

(٢) ى أ ط و س أ م ص

(٣) ع غ ن أ م ن س ح ط أ م ى

(٤) أ م ق ك ر ز أ أ م

اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

(٥) الأول إلي واحد مثل .... إلي ٤

(٦) .... إلي ١٨ مثل ٢ إلي ٣

(٧) .... إلي رطل مثل زمن غلي دقيقة

(٨) أحمد عمرة خمسة سنوات وبعد ثلاث سنوات يصير عمرة ضعف عمر علي

يكون عمر علي الآن

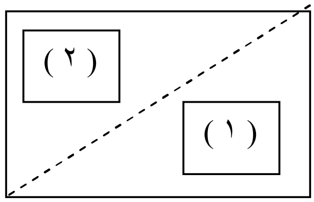
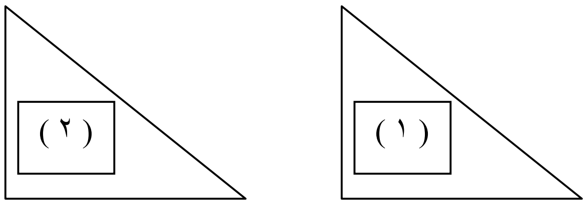
- ٣ سنوات
- سنة واحدة
- ٤ سنوات
- جواب آخر

في كل سطر مما يأتي كلمة وأمامها عدة تفسيرات بين قوسين اختر أصح التفسيرات لهذه الكلمات ثم ضع تحتها خطا :

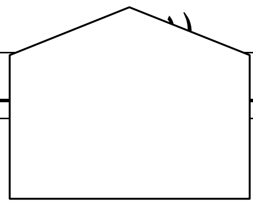
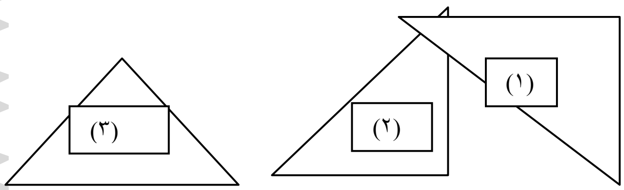
(٩) الاستشهاد (البسالة في الحروب – المقومة حتي النهاية – التبرع بالشهادة – الموت في سبيل المبدأ

(١٠) يستأثر (يكون سريع التأثر – يحتفظ بالشيء لنفسه – يستطيع التأثير علي غيره يميل للأخذ بالثأر)

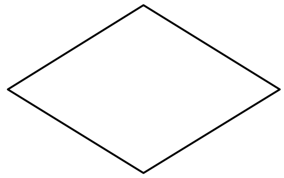
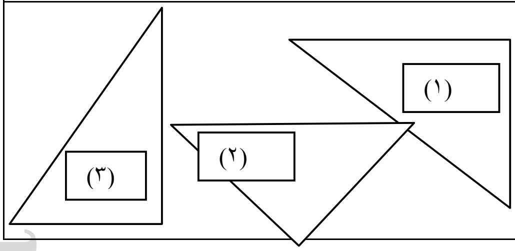
الشكل الذي علي اليمين في الأسئلة التالية مكون من الأجزاء المجاورة له – لرسم الخطوط التي تقسم هذا الشكل حتي تنتج الأجزاء المجاورة له كما في المثال الآتي :

الشكل	الأجزاء
	

١)

الشكل	الأجزاء
	

(١٢)

الشكل	الأجزاء
	

(١٣) ضع علامة (x) أمام التعبير الصحيح من التعبيرات بين القوسين فيما يأتي :

فاطمة تتعلم الفرنسية والألمانية - وزينب تتعلم اللاتينية والاسبانية – وعائشة تتعلم اللاتينية والفرنسية ولا يوجد مدرس في المدرسة يستطيع أن يعلم أكثر من لغة واحدة فقط وعلي ذلك :

تكون فاطمة و زينب

(يتعلمان دائما – يتعلمان أحيانا – لا يتعلمان أبدا) اللغات سويا

وتكون زينب وعائشة

(يتعلمان دائما – يتعلمان أحيانا – لا يتعلمان أبدا) اللغات سويا

وتكون فاطمة وعائشة

(يتعلمان دائما – يتعلمان أحيانا – لا يتعلمان أبدا) اللغات سويا

(١٤) من الأمثال الستة الآتية مثلان لهما نفس المعني ضع علامة ( ) أمام المثلين :

أ- سبق السيف العزل

ب- الطيور علي أشكالها تقع

ت- لا يفتي ومالك في المدينة

ث- تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن

ج- مكره أخاك لا بطل

ح- إذا حضر الماء بطل التيمم

فيما يلي اشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطا تحت كل (أ) تأتي بعد (م) وإذا جاء حرف (أ) قبل وبعد الحرف (م) اشطبه وضع خطا تحته :

(١٥) م ل أ ن أ م

(١٦) م أ م أ ن أ م م أ

(١٧) م م أ أ م أ أ أ م

(١٨) أ م أ أ م أ م م أ ل م أ

في لغة سرية يعكس ترتيب حروف الكلمة أولا (يأكل) تصير (ل ك أ ي) ويبدل كل حرف بالحرف الذي يأتي قبله في الحروف الهجائية فتصير الكلمة نفسها بعد ذلك (ك ق ي لا)

ونلاحظ أن الحرف (ى) اعتبر انه قبل الحرف (أ) في الحروف الهجائية والحروف الأبجدية المرتبة هي كالأتي وسوف تحتاجها في إجابة هذه الأسئلة.

(١٩) أ ك ب – خ ط أ ب أ – أ ل ى و م ....

(٢٠) الجملة الآتية مكتوبة بنفس اللغة السرية حولها إلي اللغة العادية

ذ ع ى و – ى خ ع – ى ج أ ش ....

(٢١) إذا وضعت ٢٠ نقطة متجاورة بين النقطة الأولي والنقطة الثانية سنتيمتر واحد وبين النقطة الثانية والثالثة سنتيمتران وبين النقطة الثالثة والرابعة سنتيمتر واحد وبين الرابعة والخامسة سنتيمتران وهكذا فكم سنتيمتر تكون المسافة بين أول نقطة و أخر نقطة ؟ ....

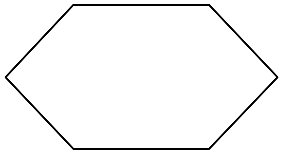
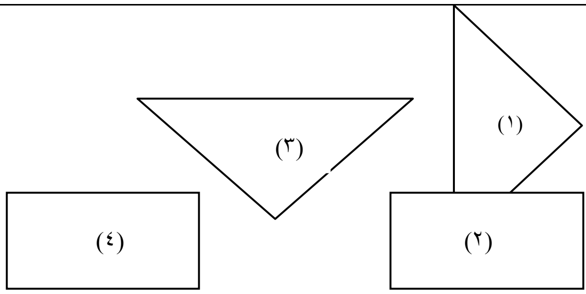
اختر أصلح التفسيرات لكل كلمة وضع خطا تحته :

(٢٢) أسفر (السر – سلم – مثل – انكشف)

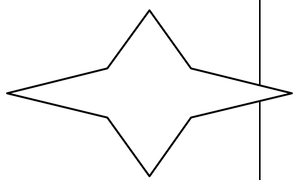
(٢٣) استمرار (أذعن لغيرة – استساغ – استطرد – عمل معروفا)

ارسم الخطوط التي تقسم الشكل إلي الأجزاء المجاورة :

(٢٤)

الشـــــكل	الأجـــــزاء
	

(٢٥)

الشـــــكل	الأجـــــزاء
	

اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

(٢٦) المعين إلي المربع مثل .... إلي الدائرة

(٢٧) الروائي إلي المؤرخ مثل ....إلي الحقيقة

(٢٨) إصبع إلي يد مثل عين إلي ....

(٢٩) دم إلي شرايين مثل كهرباء إلي ....

(٣٠) مربع إلي مكعب مثل دائرة إلي ....

رتب الكلمات في كل من السؤالين الآتيين لتكون جملة مفهومة ثم اعمل ما تتطلبه الجملة:

(٣١) ذلك استفهام كلمة ثم مرتين ضع اكتب علامة سطر بعد ....

(٣٢) ضرب الجواب ثلاثة تحت واكتب أربعة حاصل في خطا ضع ....

كل سؤال من الأسئلة التالية مكون من جملتين ثم ثلاثة استنتاجات ضع علامة ( ) أمام الاستنتاج الصحيح :

(٣٣) لي ثلاثة أصدقاء ليس منهم من هو قصير – اثنان منهم فقط ليس لأحدهما وجه ابيض

صديقي الثالث أسمر طويل

صديقي الثالث أسمر قصير

صديقي الثالث ابيض طويل

(٣٤) كل من كانوا بالحجرة رجال طوال ، وليس هذا الشخص القصير امرأة :

لابد أن هذا الشخص كان في الحجرة

يجوز أن هذا الشخص كان في الحجرة

لا يمكن أن يكون هذا الشخص كان في الحجرة

(٣٥) ليس من الكتب الانجليزية التي أملكها كتاب أحمر وهذا الكتاب عربي احمر

لابد أن يكون هذا كتابي

يجوز أن يكون هذا كتابي

لا يمكن أن يكون هذا كتابي

في كل سؤال من الأسئلة التالية سلسلة من الأعداد تسير كل منها حسب قاعدة خاصة :

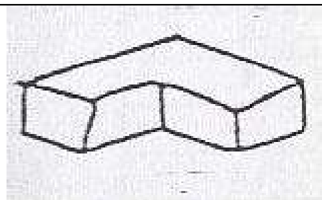
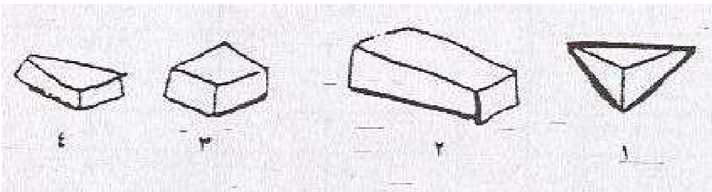
اكتب الرقمين التاليين في كل سلسلة

(٣٦) ٥ – ١٠ – ٧ – ١٤ – ١١ – ٢٢ – ١٩ – ٣٨ – .... – ....

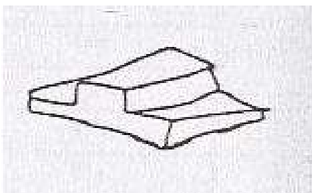
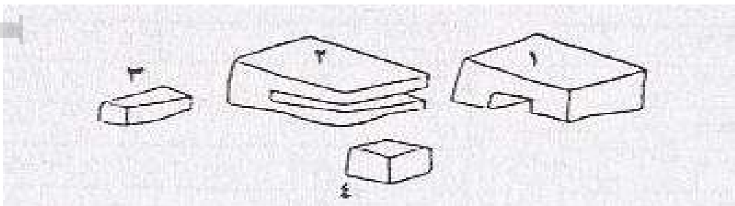
(٣٧) ١ – ٢ – ٥ – ١١ – ١٢ – ١٥ – ٢١ – .... – ....

في كل سؤال من الأسئلة التالية قطعة خشب علي شكل متوازي مستطيلات قطع منها جزء و المطلوب منك أن تضع علامة ( ) تحت الجزء من الأجزاء الأربعة علي اليسار التي تكمل القطعة التي في اليمين .

(٣٨)

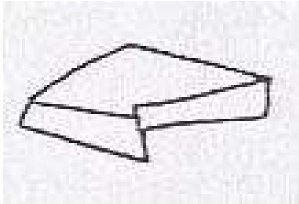
القطعة	الأجزاء
	

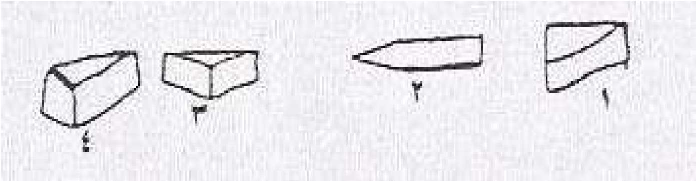
(٣٩)

القطعة	الأجزاء
	

(٤٠)

القطعة	الأجزاء





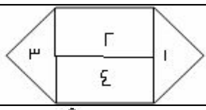
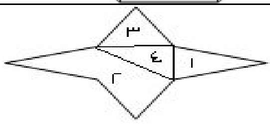
أكتب الرقمين التاليين في السلسلتين الآتيتين :

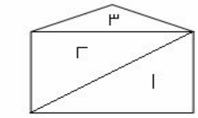
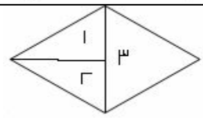
(٤١) ٣٥ – ١٢ – ٣٠ – ١٤ – ٢٥ – ١٦ – .... – ....

(٤٢) ١٩٠ – ٩٥ – ٩٢ – ٤٦ – ٤٢ – ٢١ – ١٦ – .... – ....

مفتاح تصحيح الاختبار :

يعطي لكل سؤال أجيب عنه إجابة كاملة درجة واحدة ، ولا تعطي الدرجة في حالة إجابة بعض أجزاء السؤال صحيحة و بعضها خطا مهما كان الجزء الصحيح ، ويلاحظ أن بعض الأسئلة تتطلب عددا من الإجابات ينبغي أن تكون جميعها صحيحة للحصول علي الدرجة . والإجابات الصحيحة هي :

م	الإجابة الصحيحة	م	الإجابة الصحيحة
١	ك ل م س ر ن أ م ل	٢٢	انكشف
٢	ى أ ط و س أ م ص	٢٣	استساغ
٣	ع غ ن أ م ن س ح ط أ م ى	٢٤	
٤	أ م ق ك ر ز أ أ م	٢٥	
٥	الرابع	٢٦	البيضاوي
٦	١٢	٢٧	الخيال
٧	وزن	٢٨	وجه
٨	سنة واحدة	٢٩	أسلاك
٩	الموت في سبيل المبدأ	٣٠	كرة
١٠	يحتفظ بالشيء لنفسه	٣١	اكتب كلمة سطر مرتين ثم ضع علامة استفهام بعد ذلك، سطر سطر؟

١١		٣٢	اكتب حاصل ضرب ثلاثة في أربعة وضع خطا تحت الجواب ، ١٢
١٢		٣٣	صديقي الثالث أبيض طويل
١٣	لا يتعلمان أبدا ، تعلمان أحيانا ، يتعلمان أحيانا	٣٤	لا يمكن أن هذا الشخص كان في الحجرة
١٤	لا يفتي ومالك في المدينة ، إذا حضر الماء بطل التيمم	٣٥	يجوز أن يكون هذا كتابي
١٥	م ل م أ ن أ م	٣٦	٣٥ – ٧٠
١٦	م ا م ا ن أ م م أ	٣٧	٢٢ – ٢٥
١٧	م م أ م أ أ أ م	٣٨	(٣)
١٨	أ م أ أ م أ م م أ ل م أ	٣٩	(١)
١٩	ا ب ق ى – ى أ ى ض ح – ل هــ لا ك ى	٤٠	(٤)
٢٠	سافر غدا صبحا	٤١	٢٠ – ٨
٢١	٢٨ سم	٤٢	٨ – ٢

معايير الإجابة:

الدرجة الخام	الرتبة المئينية	الدرجة الخام	الرتبة المئينية
٤	١	٢٢	٦٢
٥	٢	٢٣	٦٦
٦	٣	٢٤	٧٠
٧	٤	٢٥	٧٤
٨	٦	٢٦	٧٨
٩	٧	٢٧	٨٢
١٠	١٠	٢٨	٨٤
١١	١٢	٢٩	٨٦
١٢	١٥	٣٠	٨٨
١٣	١٨	٣١	٩٠
١٤	٢١	٣٢	٩٢
١٥	٢٤	٣٣	٩٣
١٦	٢٩	٣٤	٩٤
١٧	٣٤	٣٥	٩٦
١٨	٣٩	٣٦	٩٧
١٩	٤٥	٣٧	٩٨
٢٠	٥١	٣٨	٩٨
٢١	٥٧	٣٩	٩٩

مرفق (٦)

اختبار هولمز للشخصية المبتكرة

اعداد

د / مجدي عبد الرحيم حسين

(٦/١٧٩)

هذا الاختبار يهدف إلي التعرف علي ما تحب وترغب فيه وعليك أن تشير إلي المدى الذي يمكن أن تصفك به كل عبارة واضعا علامة (✔) في المكان المناسب.

عبارات الاستفتاء	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
١- أستخدم ذكائي بفاعلية أكثر من الآخرين.					
٢- اهتم أكثر من غيري بالانطباع الذي أتركة في الآخرين.					
٣- أبدو أكثر استقلالا في الرأي من الآخرين .					
٤- عندما أقوم بحل مشكلة ما، وفي أثناء تحليل المشكلة وتجميع المعلومات عنها أعمل بطء وبحذر أكثر من معظم زملائي.					
٥- أميل إلي المجازفة والمخاطرة بالمقارنة بكثير من الناس.					
٦- أجد نفسي أقل خبرة وأكثر انغلاقاً من معظم الناس.					
٧- أبدو خلاقا وأكثر تحديدا واستقلالية وتفرد وأكثر تحمسا من الآخرين.					
٨- أهتم كثيرا برأي الآخرين في أكثر من معظم الناس.					
٩- عند إجابتى علي الأسئلة أعطى استجابات غير تقليدية وغير مألوفة.					
١٠- اننى أقل من معظم الناس قبولا لذاتى.					
١١- أشعر أحيانا بالوحدة والعزلة أكثر من معظم الناس.					
١٢- أنا أكثر ذكاء من معظم الناس.					
١٣- أميل للخضوع أكثر من الآخرين.					
١٤- أثناء حلي للمشكلة أقم بتركيب بسرعة أقل من زملائي.					
١٥- أرى نفسى أكثر صدقا، فهما، وضوحا، تحملا للمسئولية من معظم الناس.					

١٦- أعتقد أننى أكثر قدرة علـــي تـــدبير أمـــوري بالمقارنـــة بالآخرين.					
١٧- أتمتع بصحة نفسية أفضل من الآخرين.					
١٨- عندما اختلف مع الآخرين أكون أقل عنفا وعدوانية.					
١٩- أنا أكثر ذاتية من الآخرين.					
٢٠- أنا أكثر ابتكاريه من معظم الناس.					
٢١- أشعر بأنني ذو دافعية أكبر من معظـــم النـــاس لتجنـــب المواقف التي أحس من خلالها أنى أقل من الآخرين.					
٢٢- أشعر أنى أكثر حرية واقل تصلبا من معظم الناس.					
٢٣- أميل إلي أن أحتفظ لنفسي بأعمق مشاعري ومعتقداتي					
٢٤- عند الحكم والوصول إلي الاستنتاجات فاننى أكثـــر مـــن معظم الناس اعتمادا على معرفة مصدر المعلومات ولـــيس معرفة المعلومات فقط.					
٢٥- أندمج كثيرا في الأنشطة، واعمل لمدة أطول وبجدية أكثر في غياب الضغوط الخارجية أكثر من زملائي.					
٢٦- أنا أكثر اكتفاء ذاتى من الآخرين.					
٢٧- أنا معلوماتى أكثر اتساعا من معظم زملائي.					
٢٨- أنا أقل نشاطا وحيوية وحماسا من الآخرين.					
٢٩- بالمقارنة بالآخرين أجد نفسي أكثر اهتمامـــا بالمـــشكلات والمواقف المعقدة والمركبة عـــن المـــشكلات والمواقـــف البسيطة.					
٣٠- لدي حب استطلاع للأشياء أكثر من معظم الناس.					
٣١- أنا أقل سيطرة وعدوانية من الآخرين.					
٣٢- أشعر باننى مقيد وأقل حرية من معظم الناس.					
٣٣- أميل كثيرا أن أنظر إلي الثقة باعتبارها مطلقـــة وليـــست نسبية.					
٣٤- بالمقارنة بالآخرين أكون أكثر تقديرا للمواقف التى تتطلب					

حلا واحدا عن المواقف التي تتطلب عدة حلول سريعة.					
٣٥-لدي طاقة أقل من الآخرين.					
٣٦- يتسم تفكيري بالمرونة أكثر من معظم زملائي.					
٣٧- أميل إلي مواصلة الاهتمام بالسلوك المتوقع.					
٣٨- أنا اهتماماتي ذو مدي أقل من اهتمامات الآخرين.					
٣٩-بالمقارنة بالآخرين أجد نفسي أكثر اهتماما بالعلاقات الشخصية والرغبة في التفاعل الاجتماعي واقل تحفظا.					
٤٠- أنا أكثر قناعة ورضا بالمقارنة بالآخرين.					
٤١- أنا أقل من معظم الناس في تأكيدي وتحقيقي لذاتى.					
٤٢- أنا شغوفا أكثر من معظم الناس بإنتاج الحلول ونادرا ما أقضي وقتا زائدا (إضافيا) في إلقاء نظرة خارجية للأشياء قبل اتخاذ القرار					
٤٣-كثيرا ما أفاجئك بما أقوله أكثر من معظم الناس.					
٤٤- أنا شخصيتي أقل تعقيدا من الآخرين.					
٤٥- عندما أفكر بصوت مرتفع فاننى أكون قادرا علي تغيير طريقة تفكيري أكثر مما يفعله الآخرين.					
٤٦- أنا مختلف عن معظم الناس.					
٤٧- أنا تقبلي لدوافعي الداخلية أقل من الآخرين.					
٤٨- أتفوق علي زملائي في القدرة علي توليد أفكار أكثر وبسرعة أكبر.					
٤٩- أتصف بالولاء والثقة والطاعة الكاملة.					
٥٠- أنا أكثر حساسية للجمال عن معظم زملائي.					
٥١-بالمقارنة بالآخرين أجد نفسي أكثر اهتماما بالأمور المادية أكثر من اهتمامي بعملي.					
٥٢- أنا أقل من معظم الناس في الكشف عن مشاعري وانفعالاتى.					

٥٣- بالمقارنة بالآخرين أجد نفسي أكثر تفاعلا مع الأشياء.					
٥٤- اعمل بجدية فيما أهتم به أكثر من معظم زملائي.					
٥٥- أنا استنتاجاتي أكثر دقة وأصل إليها بسرعة أكبر من معظم الناس.					
٥٦- أعتقد انى انسان مفيد اجتماعيا وسعيد في عملي.					
٥٧- أنا قدرتى علي النقد تعتم أساسا علي استنتاجاتي وتفكيري أكثر من زملائي.					
٥٨- أنا عاطفي أكثر من الآخرين.					
٥٩- عند المخاطر والأزمات أشعر أن شخصيتي ضعيفة عن معظم الناس.					
٦٠- أنا أكثر فاعلية من الآخرين.					
٦١- أميل لأكون أكثر إنجازا من الآخرين.					
٦٢- أعمل عادة لتجنب المواقف التى قد تكشف عن فشلي في مواجهتها اكثر من الآخرين.					
٦٣- تتسم أفكاري بالتفرد والجدية أكثر من زملائي.					
٦٤- أميل للفرح والفكاهة أكثر من الآخرين.					
٦٥- بالمقارنة بالآخرين أكون أقل ميلا بمخالفة قواعد الثقة.					
٦٦- أنا اقل من معظم الناس في اتجاهي للتسلية وكثيرا ما تكون دوافعي غير منطقية.					
٦٧- أنا أقل تصلبا وتطرفا من الآخرين.					
٦٨- لدى دافع قوي للانجاز وذلك في المسائل والمواقف المعقدة والصعبة.					
٦٩- أميل إلي الفوضى وعدم النظام أكثر من الآخرين.					
٧٠- أهتم بالأشياء المعقدة وغير المألوفة أكثر من الآخرين.					
٧١- أعبر عن اهتماماتى الأنثوية بحرية أكثر من زملائي البنين.					

(٦/١٨٣)

مفتاح الحل

- روعي أن بعض البنود تأخذ الاتجــاه الايجــابي : (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ ، صفر)
- والبعض الآخر يأخذ الاتجاه السلبي : (صفر ، ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤)
- كما تحذف البنود [١٢ ، ٢٠]
- والدرجة الكلية التى يحصل عليها المختبر هــي المجمــوع الحــسابي للاستجابات.

دليل تقدير الدرجات لبنود اختبار الشخصية المبتكرة

✓ البنود ذات الاتجاه الايجابي:
١/٣/٤/٥/٧/٩/١١/١٦/١٧/١٩/٢٢/٢٣/٢٥/٢٦/٢٧/٢٩/٣٠/
٣٦/٤٣/٤٥/٤٦/٤٨/٥٠/٥٣/٥٤/٥٦/٥٧/٥٨/٦٠/٦١/٦٣/٦٤
/٦٧/٦٨/٦٩/٧٠/٧١

✓ أما باقي البنود فتأخذ الاتجاه السلبي

مرفق (٧)

الاختبارات البدنية العامة

الاختبارات البدنية العامة :

١. الاختبار الأول : اختبار السرعة (عدو ١٠٠ م بالزمن (ث)
٢. الاختبار الثاني : اختبار تحمل القوة (الشد علي العقلة) بالعدد
٣. الاختبار الثالث : اختبار القدرة العضلية (الوثب العريض من الثبات) بالسنتيمتر
٤. الاختبار الرابع : اختبار الرشاقة (وقوف.ثني الركبتين كاملا.وضع الكفين علي الأرض قذف القدمين خلفا) بالعدد في (٦٠ ث)
٥. الاختبار الخامس : اختبار المرونة (الوقوف فوق منضدة لا يقل ارتفاعها عن ٣٠ سم ثني الجذع أماما أسفل للوصول بأطراف الأصابع إلي ابعد مسافة والثبات ٣ ث)
٦. الاختبار السادس : اختبار التحمل (الجري ٨٠٠ م) بالزمن (ث)

.

١- اختبار السرعة (١٠٠ م عدو) :

الغرض من الاختبار :

قياس السرعة الانتقالية

الأدوات :

صفارة ، ساعة إيقاف ، شريط قياس ، خط البداية ، وخط النهايـــة ، مضمار العدو

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع البدء المنخفض خلف خط البداية فـــي المكـــان المخصص له
- يتم النداء (خد مكانك – استعد – اجري)
- عندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خـــط مستقيم ويستمر في الجري حتي نهاية خط النهاية

حساب الدرجات :

درجة المختبر هي زمن وصولة لخط النهاية في المائة المتر .

٢- اختبار الشد علي العقلة :

الغرض من الاختبار :

قياس التحمل العضلي (تحمل القــوة) (قيــاس قــوة عــضلات الذراعين)

الأدوات :

عقلة

وصف الأداء :

يقف المختبر أسفل العقلة ، إعطاء إشارة البدء ، يبدأ المختبــر فــي الشد بالذراعين ليرفع جسمه حتي يصل بذقنه فوق العارضــة ، ثــم ينــزل بجسمه حتي تصبح الذراعين ممدودتين بالكامل كما كان في وضــع البــدء ويكرر الأداء السابق أكبر عدد من المرات بدون توقف .

حساب الدرجات :

تحتسب كل شدة صحيحة وكاملة يصل فيها المختبــر بذقنــه فــوق العارضة .

٣- اختبار الوثب العريض من الثبات :

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين

الأدوات :

مكان مناسب للوثب ، شريط قياس ، إشارات ملونة

وصف الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية ، القدمان متباعدتان ومتوازيتان
- يبدأ المختبر بالمرجحة للذراعين للخلف مع ثني الركبتين ، الميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للأمام بأقصى قوة ولأبعد مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين ، مع مرجحة الذراعين للأمام .
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أفضل هذه المحاولات

حساب الدرجات :

يتم قياس مسافة الوثب من خط البداية حتي أخر جزء من الجسم يلمس الأرض تجاه البداية

٤ – اختبار الرشاقة :

الغرض من الاختبار :

قياس الرشاقة

الأدوات :

ساعة إيقاف ، ملعب نظيف

وصف الأداء :

يتخذ المختبر وضع الوقوف علي الأرض (وضع البدء) عند إعطاء الإشارة يقوم بثني الركبتين كاملا لوضع الكفين علي الأرض بحيث تكون المقعدة علي الكعبين والركبتين بين الذراعين ويتم قذف الرجلين خلفا للوصول إلي وضع الانبطاح المائل ثم قذف الرجلين أماما للوصول ألي وضع ثني الركبتين ثم مد الركبتين للوصول إلي وضع الوقوف ، ويقوم المختبر بتكرار الأداء السابق اكبر عدد ممكن خلال دقيقة .

حساب الدرجات :

تحتسب عدد التكرارات الصحيحة خلال الزمن المحدد .

٥- اختبار المرونة :

الغرض من الاختبار :

قياس مدى مرونة الذراع والفخ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف

الأدوات :

- مقياس مدرج من الخشب (مسطرة مدرجة) ارتفاع ٣٠ سم
- مقعد أو كرسي يتحمل وزن المختبر تركب علية المسطرة بحيث يكون صفر التدريج لأعلي مستوي حافة الكرسي

وصف الأداء :

يتخذ المختبر وضع الوقوف علي حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس ويقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدي ممكن بقوة وبطئ ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوي واحد وان تتحرك لأسفل موازية للمقياس.

حساب الدرجات :

درجة المختبر هي أقصى نقطة علي المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثني الجذع أماما أسفل .

٦- اختبار التحمل :

الغرض من الاختبار :

قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل)

الأدوات :

ساعة إيقاف ، شريط قياس ، خط البداية ، وخط النهاية ، مضمار الجري

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية في المكان المخصص له
- يتم النداء (استعد – اجري)
- عندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر في الجري دورتين كاملتين ٨٠٠ م حتي خط النهاية

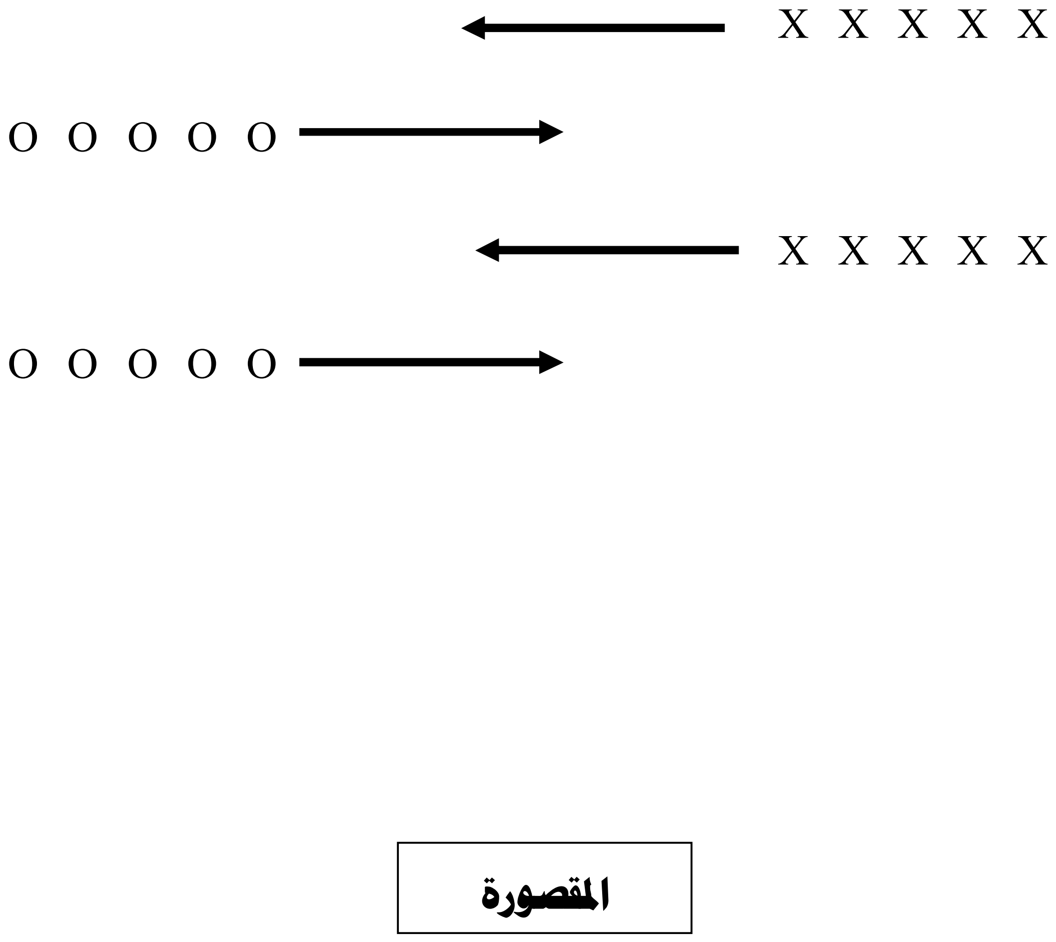
حساب الدرجات :

درجة المختبر هي زمن وصول كل مختبر منذ إعطاء إشارة البدء حتي خط النهاية في ٨٠٠ المتر .

مرفق (٨)

عرض التمرينات الجماعي

تشكيل الدخول

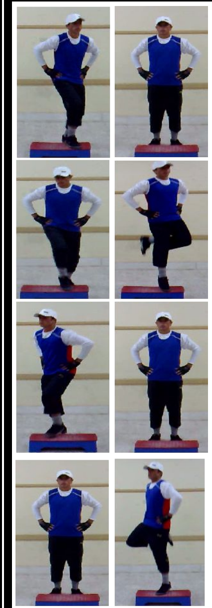
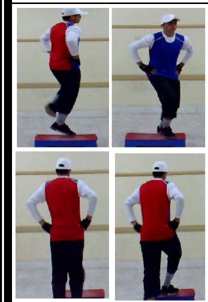


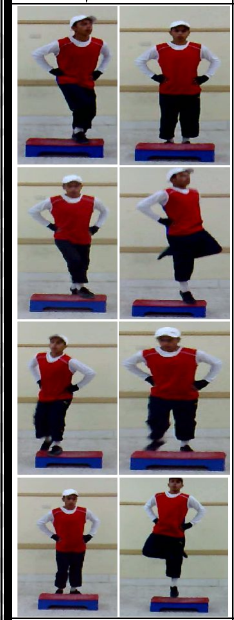
التشكيل الأول

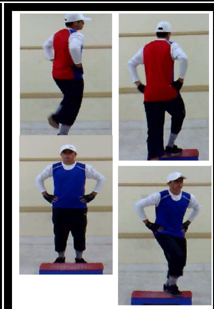
X	X	X	X	X
O	O	O	O	O
X	X	X	X	X
O	O	O	O	O

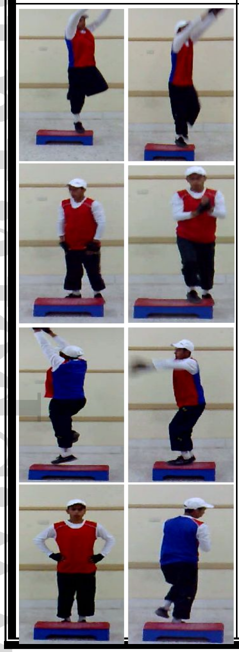


المقصورة

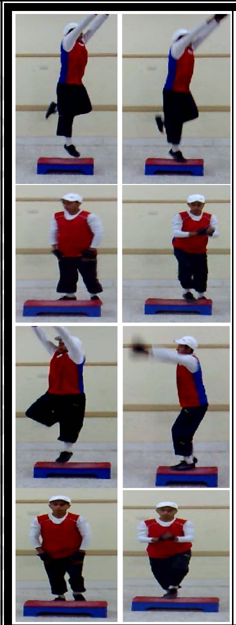
التمرين	العدات	الاوضـاع والحركـات (أزرق)	الرسـم
١		(وقـوف.ثبـات الوسـط.مواجـه الـصندوق. مواجـه الجمهور)	
	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق	
	٤	الهبـوط بالقـدم اليمنـى مـن علـي الـصندوق بجـوار اليسري	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا.	
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٧	وضع القدم اليمنى خلف الصندوق	
	٨	الهبـوط بالقـدم اليـسري مـن علـي الـصندوق بجـوار اليمنى	
٢	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	الدوران للخلف ووضع القدم اليسري أمام الصندوق لمواجهة الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٤	الهبـوط بالقـدم اليمنـى مـن علـي الـصندوق بجـوار اليسري	

التمرين	العدات	الاوضـاع والحركـات (أحمر)	الرسـم
١		(وقـوف.ثبـات الوسـط.مواجـه الـصندوق. مواجـه الجمهور)	
	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق	
	٤	الهبـوط بالقـدم اليمنـى مـن علـي الـصندوق بجـوار اليسري	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا.	
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٧	وضع القدم اليمنى خلف الصندوق	
	٨	الهبـوط بالقـدم اليـسري مـن علـي الـصندوق بجـوار اليمنى	
٢	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	الدوران للخلف ووضع القدم اليسري أمام الصندوق لمواجهة الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٤	الهبـوط بالقـدم اليمنـى مـن علـي الـصندوق بجـوار اليسري	

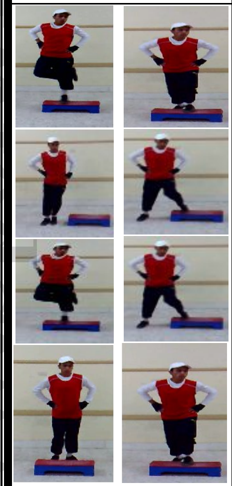
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يمينا.	
	٦	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٧	الدوران للخلف ووضع القدم اليسري خلف الصندوق لمواجهة الصندوق ومواجه الجمهور	
	٨	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري	
٣	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٧	الدوران للخلف مع وضع القدم اليمنى خلف الصندوق الظهر مواجة الصندوق والجمهور	
	٨	الدوران للخلف والهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى	

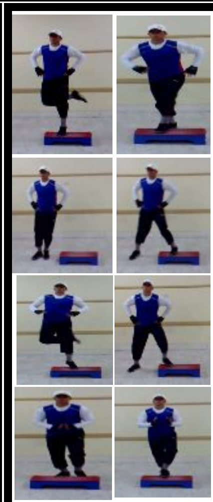
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يمينا.	
	٦	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٧	الدوران للخلف ووضع القدم اليسري خلف الصندوق لمواجهة الصندوق ومواجه الجمهور	
	٨	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري	
٣	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٧	الدوران للخلف مع وضع القدم اليمنى خلف الصندوق الظهر مواجة الصندوق والجمهور	
	٨	الدوران للخلف والهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى	

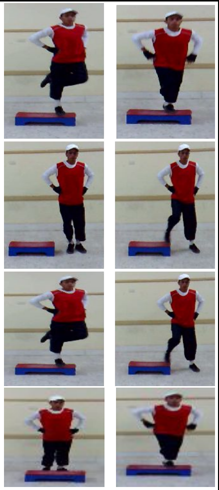
٤	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٧	وضع القدم اليمنى خلف الصندوق والتصفيق	
	٨	الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	
٥	١-٢	جلوس علي أربع والرقع علي الصندوق	
	٣-٤	وقوف	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع رفع الذراعين مائلا جانيا عاليا	
	٧-٨	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع خفض الذراعين أسفل	

٤	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٧	وضع القدم اليمنى خلف الصندوق والتصفيق	
	٨	الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	
٥	١-٢	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع رفع الذراعين مائلا جانيا عاليا	
	٣-٤	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع خفض الذراعين أسفل	
	٥-٦	جلوس علي أربع والرقع علي الصندوق	
	٧-٨	وقوف	

٦	١-٢	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسرى جانبا والذراع اليمنى انثناء عرضا ولفت الرقبة يسارا	
	٣-٤	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع تحريك الذراع اليسرى انثناء عرضا واليمنى جانبا ولفت الرقبة يمينا	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسرى جانبا والذراع اليمنى انثناء عرضا ولفت الرقبة يسارا	
	٧-٨	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع تحريك الذراع اليسرى انثناء عرضا واليمنى جانبا ولفت الرقبة يمينا	
٧	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري بجوار جانب الصندوق الأيسر	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى	
	٦	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٧	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق	
	٨	الهبوط باليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	

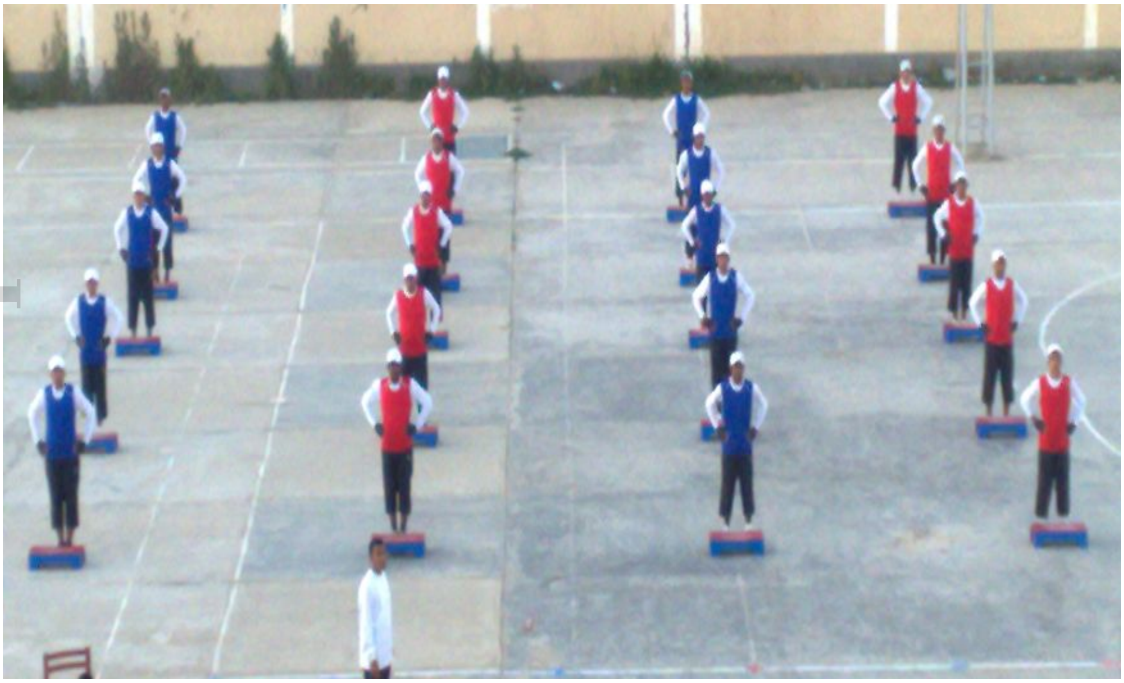
٦	١-٢	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليمنى جانبا والذراع اليسري انثناء عرضا ولفت الرقبة يمينا	
	٣-٤	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع تحريك الذراع اليمنى انثناء عرضا واليسري جانبا ولفت الرقبة يسارا	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليمنى جانبا والذراع اليسري انثناء عرضا ولفت الرقبة يمينا	
	٧-٨	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع تحريك الذراع اليمنى انثناء عرضا واليسري جانبا ولفت الرقبة يسارا	
٧	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري	
	٢	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليمنى بجوار جانب الصندوق الأيمن	
	٤	الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري	
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٧	وضع القدم اليمنى خلف الصندوق والتصفيق	
	٨	الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى والتصفيق	

٨	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري	
	٢	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليمنى بجوار جانب الصندوق الأيمن	
	٤	الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري	
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٧	وضع القدم اليمنى خلف الصندوق والتصفيق	
	٨	الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى والتصفيق	
٩ ١٠	١-١٦	<u>**التحرك للتشكيل الثانى**</u>	

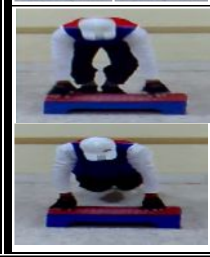
٨	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري بجوار جانب الصندوق الأيسر	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى	
	٦	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٧	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق	
	٨	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليمنى والتصفيق	
٩ ١٠	١-١٦	<u>**التحرك للتشكيل الثانى**</u>	

التشكيل الثاني

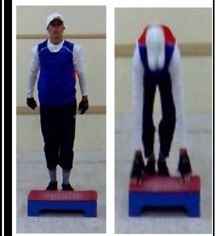
O	X	O	X
O	X	O	X
O	X	O	X
O	X	O	X
O	X	O	X



المقصورة

التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أزرق)	الرسم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)**	
	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع الدوران ٩٠ درجة يسارا	
	٣	وضع القدم اليسري مواجه الجانب الأيسر للصندوق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجة الجانب الأيسر للصندوق والجانب الايسر مواجة الجمهور	
	٥-٦	ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي اربع	
	٧-٨	الوثب للوقوف فوق الصندوق مع الدوران ربع لفة يسارا لمواجهة الجمهور مع رفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
٢	١-٢	الوثب خلف الصندوق مع ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي اربع مواجهة الصندوق والجمهور	
	٣-٤	مد الركبتين كاملا خلفا للانبطاح العالي فوق الصندوق	

التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أحمر)	الرسم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)**	
	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا.	
	٢	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق مع الدوران ٩٠ درجة يمينا	
	٣	وضع القدم اليمنى مواجه الجانب الأيمن للصندوق	
	٤	الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى للوقوف مواجة الجانب الأيمن للصندوق والجانب الأيمن مواجة الجمهور	
	٥-٦	الوثب للوقوف فوق الصندوق مع الدوران ربع لفة يمينا لمواجهة الجمهور مع رفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٧-٨	الوثب خلف الصندوق مع ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي اربع مواجة الصندوق والجمهور	
٢	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا.	
	٢	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	

	٥-٦ ٧-٨	ثنى الركبتين كاملا اماما علي الصدر للجلوس علي اربع مد الركبتين كاملا للوقوف	
٣	١ ٢ ٣ ٤ ٥-٦ ٧-٨	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٩٠ درجة يسارا. الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع الدوران وضع القدم اليسري مواجه الجانب الأيمن للصندوق الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجة الجانب الأيمن للصندوق والجانب الأيمن مواجة الجمهور ثني الركبتين كاملا للجلوس علي اربع مد الركبتين كاملا خلفا للانبطاح العالي فوق الصندوق	
٤	١-٢ ٣-٤	ثنى الركبتين كاملا اماما علي الصدر للجلوس علي اربع الوثب للوقوف فوق الصندوق مع الدوران ربع لفة يسارا لمواجهة الجمهور بالظهر مع رفع الذراعين	

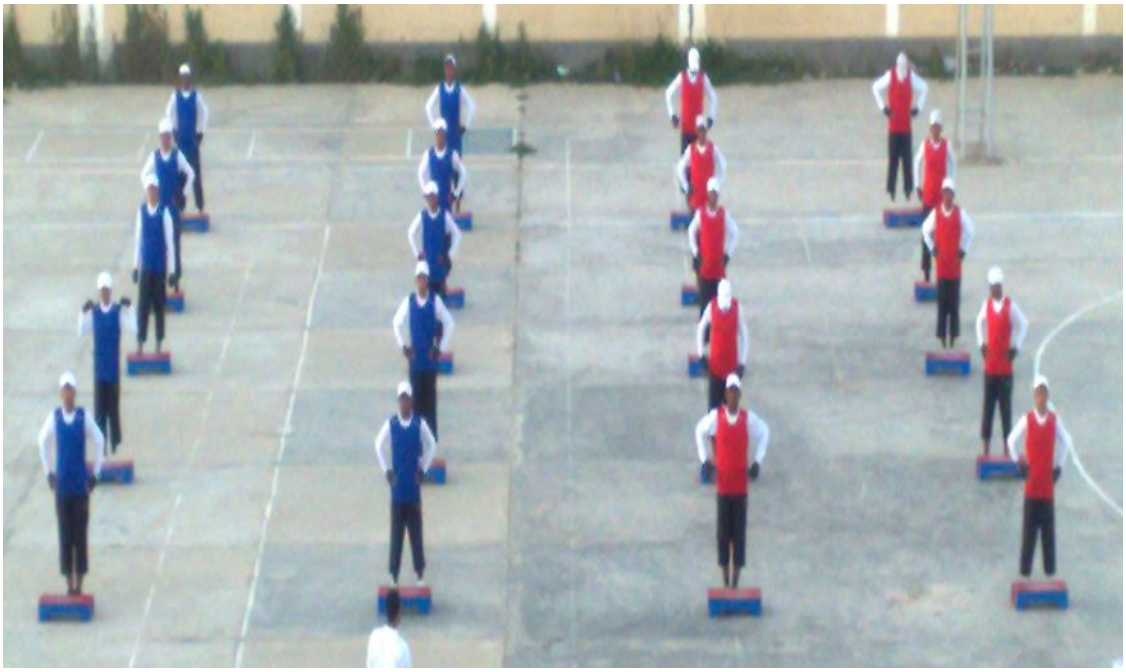
	٣ ٤ ٥-٦ ٧-٨	وضع القدم اليسري مواجه الجانب الأيسر للصندوق الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجة الجانب الأيسر للصندوق والجانب الايسر مواجة الجمهور ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي اربع مد الركبتين كاملا للوقوف	
٣	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	ثني الركبتين كاملا للجلوس علي اربع مد الركبتين كاملا خلفا للانبطاح العالي فوق الصندوق ثنى الركبتين كاملا اماما علي الصدر للجلوس علي اربع مد الركبتين كاملا للوقوف	
	١ ٢ ٣	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق وضع القدم اليسري الجانب الأيسر للصندوق	

	٥-٦ ٧-٨	مائلا جانبا عاليا الوثب خلف الصندوق مع ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي اربع مواجة الصندوق والجمهور مد الركبتين كاملا للوقوف	
٥	١-٨	**الانتقال للتشكيل الثالث**	

	٤ ٥-٦ ٧-٨	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجة الجانب الأيسر للصندوق والجانب الايسر مواجة الجمهور صعود علي الصندوق مع الدوران ربع لفة يسارا للوقوف فوق الصندوق مواجه الجمهور الهبوط من علي الصندوق	
٥	١-٨	**الانتقال للتشكيل الثالث**	

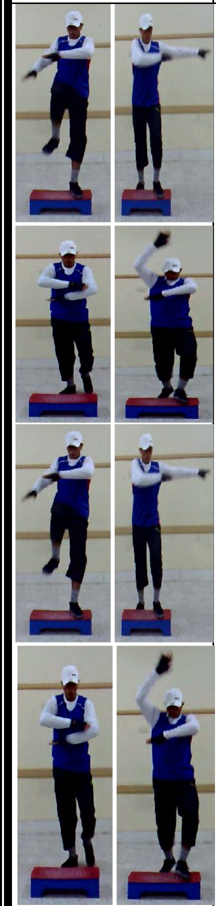
التشكيل الثالث

O	O	X	X
O	O	X	X
O	O	X	X
O	O	X	X
O	O	X	X

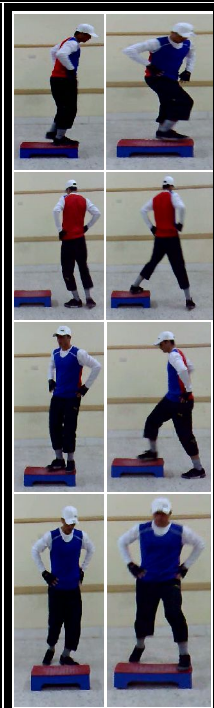


المقصورة

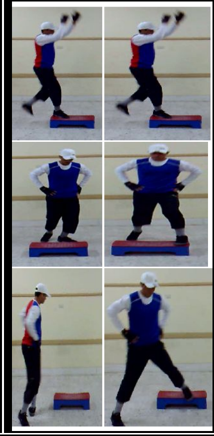
 (٨/٢٠٥)

التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أزرق)	الرسم
١		(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)	
	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسري جانبا واليمنى انثناء عرضا	
	٢	رفع الركبة اليمنى أماما مع تحريك الذراعين اليمنى جانبا واليسري انثناء عرضا	
	٣	خفض الركبة اليمنى أسفل لوضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع رفع الذراع اليمنى عاليا	
	٤	نزول بالقدم اليسري من علي الصندوق مع خفض الذراع اليمنى انثناء عرضا	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسري جانبا واليمنى انثناء عرضا	
	٦	رفع الركبة اليمنى أماما مع تحريك الذراعين اليمنى جانبا واليسري انثناء عرضا	
	٧	خفض الركبة اليمنى أسفل لوضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع رفع الذراع اليمنى عاليا	
	٨	نزول بالقدم اليسري من علي الصندوق مع خفض الذراع اليمنى انثناء عرضا	

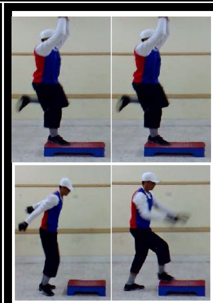
التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أحمر)	الرسم
١		(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)	
	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٩٠ درجة يسارا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع الدوران للخلف	
	٣	وضع القدم اليسري مواجه الجانب الأيسر للصندوق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجهة الجانب الأيسر للصندوق والجانب الايسر مواجهة الجمهور	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى	
	٦	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع الدوران للخلف	
	٧	وضع القدم اليسري مواجه الجانب الأيمن للصندوق	
	٨	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجهة الجانب الأيمن للصندوق والجانب الأيمن مواجهة الجمهور	

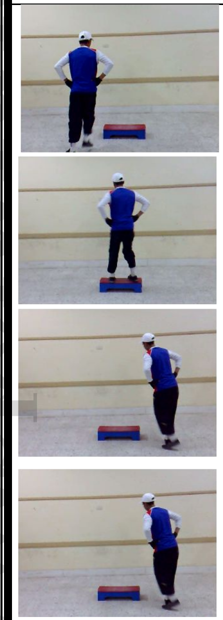
٢	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٩٠ درجة يسارا	
	٢	صعود بالقدم اليسري بجوار اليمنى	
	٣	نزول بالقدم اليمنى بجوار الجانب الأيسر للصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٤	وضع القدم اليسري بجوار اليمنى	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور	
	٦	صعود بالقدم اليسري علي الصندوق لمواجهه الجمهور	
	٧	نزول بالقدم اليمنى خلف الصندوق	
	٨	نزول بالقدم اليسري خلف الصندوق للوقوف مواجه الصندوق والجمهور	
٣	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٩٠ درجة يسارا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع الدوران للخلف	

٢	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع الذراعين مائلا اماما عاليا	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع رفع الزراعين عاليا	
	٣	وضع القدم اليسري مواجه الجانب الأيمن للصندوق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجهة الجانب الأيمن للصندوق والجانب الأيمن مواجهة الجمهور	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الذراعين مائلا اماما عاليا	
	٦	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع رفع الزراعين عاليا والدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الجمهور	
	٧	نزول بالقدم اليمنى خلف الصندوق	
	٨	نزول بالقدم اليسري خلف الصندوق للوقوف مواجه الصندوق والجمهور	
٣	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسري جانبا واليمنى انثناء عرضا	
	٢	رفع الركبة اليمنى أماما مع تحريك الذراعين اليمنى جانبا واليسري انثناء عرضا	

	٣	وضع القدم اليسري مواجه الجانب الأيسر للصندوق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجة الجانب الأيسر للصندوق والجانب الايسر مواجة الجمهور	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى	
	٦	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع الدوران للخلف	
	٧	وضع القدم اليسري مواجه الجانب الأيمن للصندوق	
	٨	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجة الجانب الأيمن للصندوق والجانب الأيمن مواجة الجمهور	
٤	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع الذراعين مائلا اماما عاليا	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع رفع الزراعين عاليا	
	٣	وضع القدم اليسري مواجه الجانب الأيمن للصندوق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري للوقوف مواجة الجانب الأيمن للصندوق والجانب الأيمن مواجة الجمهور	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع	

	٣	خفض الركبة اليمنى أسفل لوضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع رفع الذراع اليمنى عاليا	
	٤	نزول بالقدم اليسري من علي الصندوق مع خفض الذراع اليمنى انثناء عرضا	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسري جانبا واليمنى انثناء عرضا	
	٦	رفع الركبة اليمنى أماما مع تحريك الذراعين اليمنى جانبا واليسري انثناء عرضا	
	٧	خفض الركبة اليمنى أسفل لوضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع رفع الذراع اليمنى عاليا	
	٨	نزول بالقدم اليسري من علي الصندوق مع خفض الذراع اليمنى انثناء عرضا	
٤	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٢	صعود بالقدم اليمنى والظهر مواجه الجمهور	
	٣	نزول بالقدم اليسري بجوار الجانب الأيمن للصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٤	وضع القدم اليمنى بجوار اليسري	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور	

		الذراعين مائلا اماما عاليا	
	٦	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق مع رفع الزراعين عاليا والدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الجمهور	
	٧	نزول بالقدم اليمنى خلف الصندوق	
	٨	نزول بالقدم اليسري خلف الصندوق للوقوف مواجه الصندوق والجمهور	
٥	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٢	صعود بالقدم اليسري والظهر مواجه الجمهور	
	٣	نزول بالقدم اليمنى بجوار الجانب الأيسر للصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٤	وضع القدم اليسري بجوار اليمنى مع الدوران ٩٠ درجة يسارا لمواجهة الجانب الأيسر للصندوق والجانب الايسر مواجه الجمهور	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٩٠ درجة يسارا لمواجهة الجمهور.	
	٦	صعود بالقدم اليسري لمواجهة الجمهور	
	٧	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق مع الدوران ٩٠ درجة يسارا لمواجهة الجانب الأيمن للصندوق	
	٨	نزول باليسري ووضعها بجوار القدم اليمنى	

	٦	صعود بالقدم اليمنى علي الصندوق لمواجهه الجمهور	
	٧	نزول بالقدم اليسري خلف الصندوق	
	٨	نزول بالقدم اليمنى خلف الصندوق للوقوف مواجه الصندوق والجمهور	
٥	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٢	صعود بالقدم اليمنى والظهر مواجه الجمهور	
	٣	نزول بالقدم اليسري بجوار الجانب الأيمن للصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٤	وضع القدم اليمنى بجوار اليسري مع الدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الجانب الأيمن للصندوق والجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الجمهور.	
	٦	صعود بالقدم اليمنى لمواجهة الجمهور	
	٧	الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق مع الدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الجانب الأيسر للصندوق	
	٨	نزول باليمنى ووضعها بجوار القدم اليمنى	

٦	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	الدوران لفة كاملة حول المحور الرأسي للجسم الصعود بالقدم اليمنى علي الصندوق والحجل عليها الوقوف مواجه الجانب الايمن للصندوق الوقوف مواجه الصندوق والجمهور	 
٧ ٨	١-١٦	**الانتقال للتشكيل الرابع**	

٦	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	الدوران لفة كاملة حول المحور الرأسي للجسم الصعود بالقدم اليسري علي الصندوق والحجل عليها الوقوف مواجه الجانب الأيسر للصندوق الوقوف مواجه الصندوق والجمهور	
٥	١-٨	**الانتقال للتشكيل الرابع**	

التشكيل الرابع

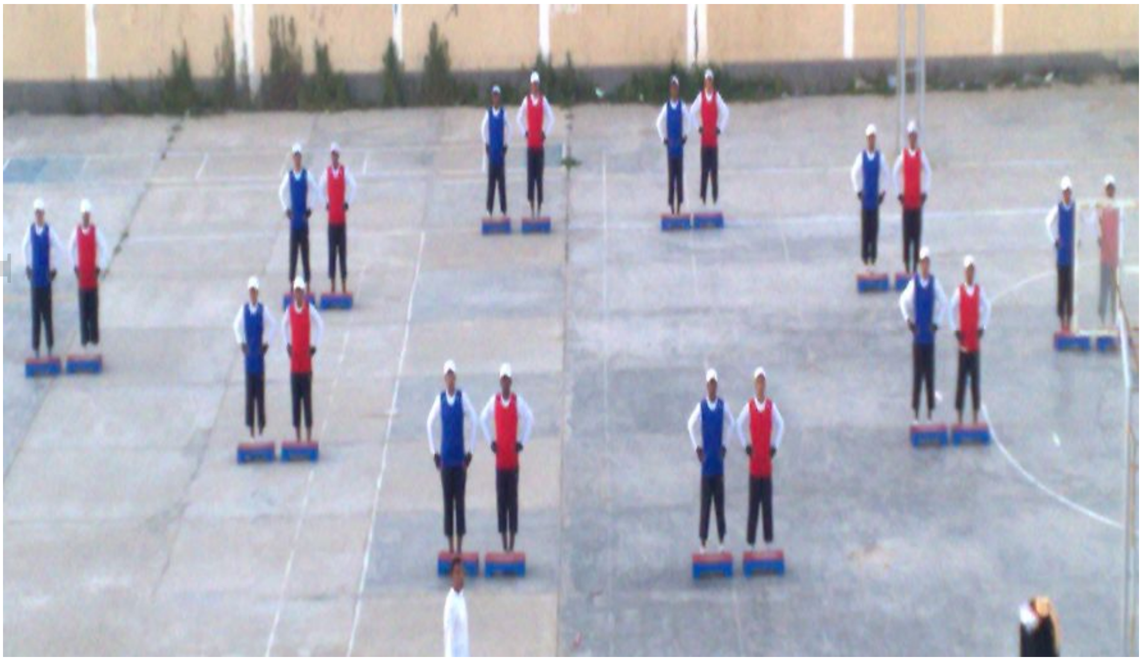
O X O X

O X O X

O X O X

O X O X

O X O X

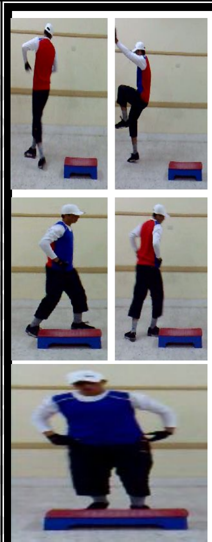


المقصورة

التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أزرق)	الرسم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)**	
	١	التحرك خطوة يمينا مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٢	الدوران ٩٠ درجة يسارا مع وضع القدم اليمنى أماما للوقوف الوضع أماما الجانب الأيسر مواجه الجمهور	
	٣	الحجل علي الرجل اليمنى مع رفع الركبة اليسرى أماما ورفع الذراعان أماما وقبض الرسغين	
	٤	خفض الركبة اليسرى أسفل مع وضع اليدان ف الوسط	
	٥	التحرك خطوة يسارا مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٦	الدوران ٩٠ درجة يمينا مع وضع القدم اليسري أماما للوقوف الوضع أماما الجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٧	الحجل علي الرجل اليسري مع رفع الركبة اليمنى أماما ورفع الذراعان أماما وقبض الرسغين	
	٨	خفض الركبة اليمنى أسفل مع وضع اليدان ف الوسط	
٢	١	التحرك خطوة يمينا مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	

التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أحمر)	الرسم
		(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)	
	١	التحرك خطوة يمينا مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٢	الدوران ٩٠ درجة يسارا مع وضع القدم اليمنى أماما للوقوف الوضع أماما الجانب الأيسر مواجه الجمهور	
	٣	الحجل علي الرجل اليمنى مع رفع الركبة اليسرى أماما ورفع الذراعان أماما وقبض الرسغين	
	٤	خفض الركبة اليسرى أسفل مع وضع اليدان ف الوسط	
	٥	التحرك خطوة يسارا مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٦	الدوران ٩٠ درجة يمينا مع وضع القدم اليسري أماما للوقوف الوضع أماما الجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٧	الحجل علي الرجل اليسري مع رفع الركبة اليمنى أماما ورفع الذراعان أماما وقبض الرسغين	
	٨	خفض الركبة اليمنى أسفل مع وضع اليدان ف الوسط	
	١	التحرك خطوة يمينا مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	

	٢	الدوران ٩٠ درجة يسارا مع وضع القدم اليمنى أماما للوقوف الوضع أماما الجانب الأيسر مواجه الجمهور	
	٣	الحجل علي الرجل اليمنى مع رفع الركبة اليسرى أماما ورفع الذراعان أماما وقبض الرسغين	
	٤	خفض الركبة اليسرى أسفل مع وضع اليدان ف الوسط	
	٥	التحرك خطوة يسارا مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٦	الدوران ٩٠ درجة يمينا مع وضع القدم اليسري أماما للوقوف الوضع أماما الجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٧-٨	الدوران ٩٠ درجه يمينا لمواجهة الصندوق والجمهور	
٣	١	صعود بالقدم اليمنى علي الصندوق مع رفع الذراعان مائلا أماما عاليا	
	٢	الحجل علي القدم اليمنى مع رفع الركبة اليسرى أماما والدوران للخلف للوقوف نصفا علي الصندوق الظهر مواجه الجمهور	
	٣	وضع القدم اليسرى أمام الصندوق مع خفض الذراعين أسفل للوقوف مواجه الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٤	وضع القدم اليمنى بجوار اليسرى	

	٢	الدوران ٩٠ درجة يسارا مع وضع القدم اليمنى أماما للوقوف الوضع أماما الجانب الأيسر مواجه الجمهور	
	٣	الحجل علي الرجل اليمنى مع رفع الركبة اليسرى أماما ورفع الذراعان أماما وقبض الرسغين	
	٤	خفض الركبة اليسرى أسفل مع وضع اليدان ف الوسط	
	٥	التحرك خطوة يسارا مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٦	الدوران ٩٠ درجة يمينا مع وضع القدم اليسري أماما للوقوف الوضع أماما الجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٧-٨	الدوران ٩٠ درجه يمينا لمواجهة الصندوق والجمهور	
٣	١	صعود بالقدم اليمنى علي الصندوق مع رفع الذراعان مائلا أماما عاليا	
	٢	الحجل علي القدم اليمنى مع رفع الركبة اليسرى أماما	
	٣	وضع القدم اليسرى خلف الصندوق مع خفض الذراعين أسفل	
	٤	وضع القدم اليمنى بجوار اليسرى	
	٥	صعود بالقدم اليسرى علي صندوق الزميل مع رفع الذراعان مائلا أماما عاليا	

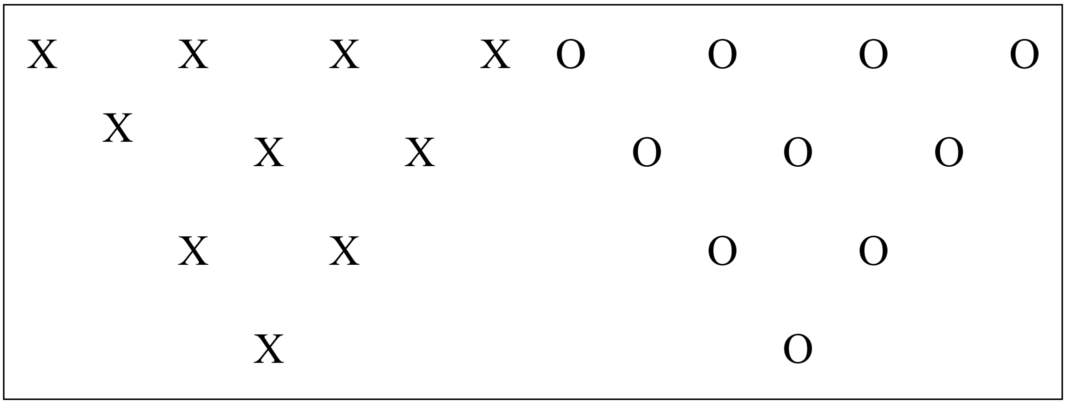
	٥	صعود بالقدم علي صندوق الزميل مع رفع الذراعان مائلا أماما عاليا	
	٦	الحجل علي القدم اليسري مع رفع الركبة اليمنى أماما والدوران للخلف للوقوف نصفا علي الصندوق مواجه الجمهور	
	٧	وضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع خفض الذراعين أسفل للوقوف مواجه الصندوق ومواجه الجمهور	
	٨	وضع القدم اليسري بجوار اليمنى	
٤	١	صعود بالقدم اليسري علي الصندوق مع رفع الذراعان مائلا أماما عاليا	
	٢	الحجل علي القدم اليسري مع رفع الركبة اليمنى أماما والدوران للخلف للوقوف نصفا علي الصندوق الظهر مواجه الجمهور	
	٣	وضع القدم اليمنى أمام الصندوق مع خفض الذراعين أسفل للوقوف مواجه الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٤	وضع القدم اليسري بجوار اليمنى	
	٥	صعود بالقدم اليسري علي صندوق الزميل مع رفع الذراعان مائلا أماما عاليا	
	٦	الحجل علي القدم اليسري مع رفع الركبة اليمنى أماما والدوران للخلف للوقوف نصفا علي الصندوق مواجه الجمهور	

	٦	الحجل علي القدم اليسري مع رفع الركبة اليمنى أماما والدوران للخلف للوقوف نصفا علي الصندوق الظهر مواجه الجمهور	
	٧	وضع القدم اليمنى أمام الصندوق مع خفض الذراعين أسفل للوقوف مواجه الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٨	وضع القدم اليسري بجوار اليمنى	
٤	١	صعود بالقدم اليسري علي الصندوق مع رفع الذراعان مائلا أماما عاليا	
	٢	الحجل علي القدم اليسري مع رفع الركبة اليمنى أماما والدوران للخلف للوقوف نصفا علي الصندوق مواجه الجمهور	
	٣	وضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع خفض الذراعين أسفل للوقوف مواجه الصندوق ومواجه الجمهور	
	٤	وضع القدم اليسري بجوار اليمنى	
	٥	صعود بالقدم اليسري علي صندوق الزميل مع رفع الذراعان مائلا أماما عاليا	
	٦	الحجل علي القدم اليسري مع رفع الركبة اليمنى أماما والدوران للخلف للوقوف نصفا علي الصندوق الظهر مواجه الجمهور	

	٧ ٨	وضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع خفض الذراعين أسفل للوقوف مواجه الصندوق ومواجه الجمهور وضع القدم اليسري بجوار اليمنى	
٦،٥	١-١٦	عمل موجة بثني الركبتين كاملا للجلوس علي اربع	
٨،٧	١-١٦	عمل موجة بالدوران للخلف والجلوس على الصندوق	
٩، ١٠	١-١٦	**التحرك للتشكيل الخامس**	

	٧ ٨	وضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع خفض الذراعين أسفل للوقوف مواجه الصندوق والظهر مواجه الجمهور وضع القدم اليسري بجوار اليمنى	
٦،٥	١-٨	عمل موجة بثني الركبتين كاملا للجلوس علي اربع	
٨،٧	١-١٦	عمل موجة بالدوران للخلف والجلوس على الصندوق	
٩، ١٠	١-١٦	**التحرك للتشكيل الخامس**	

التشكيل الخامس





المقصورة

التمرين	العدات	الاوضـاع والحركـات (أزرق)	الرسـم
١		**(وقـوف.ثبـات الوسـط.مواجـه الـصندوق. مواجـه الجمهور)**	
	١	صعود بالقدم اليمنى علي الصندوق مع رفع الذراعين مائلا أماما عاليا	
	٢	الحجل علي القدم اليمنى مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٣	وضع القدم اليسرى أمام الصندوق	
	٤	الطعن خلفا بالرجل اليمنى مع خفض الذراعين مـائلا خلفا ولفت الرقبة يسارا	
	٥ـ٨	ثبات	
٢	١ـ٤	ثبات	
	٥ـ٦	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليمنى مع الدوران خلفا لمواجهة الجمهور ووضع اليدين ف الوسط	
	٧ـ٨	هبوط خلف الصندوق مبتدءا بالقدم اليمنى لمواجهة الصندوق والجمهور	

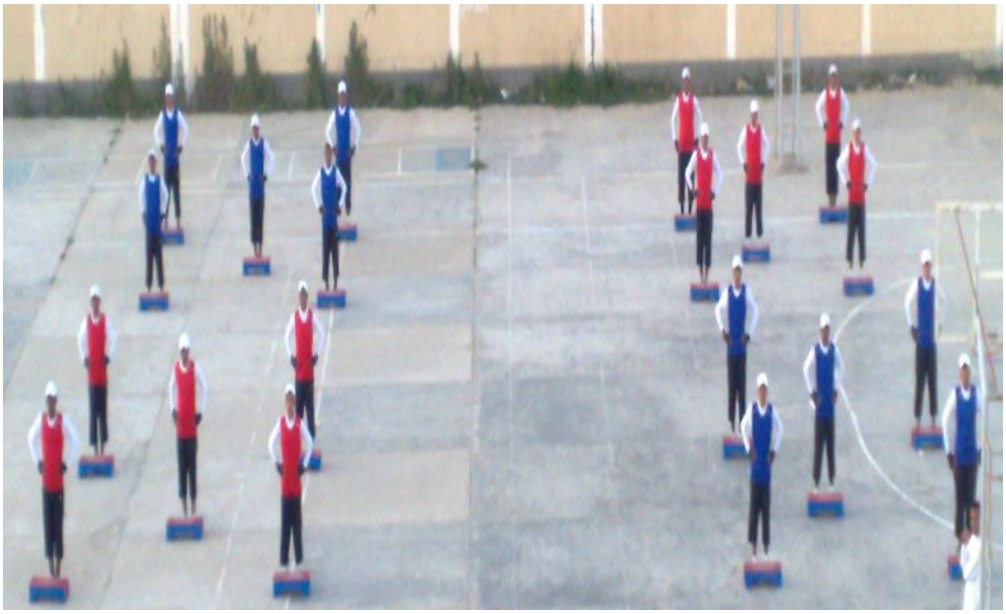
التمرين	العدات	الاوضـاع والحركـات (أحمر)	الرسـم
١		**(وقـوف.ثبـات الوسـط.مواجـه الـصندوق. مواجـه الجمهور)**	
	١ـ٤	لفت الرقبة يسارا	
	٥ـ٦	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٧ـ٨	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري	
٢	١	صـعود بالقـدم اليـسري علـي الـصندوق مـع رفـع الذراعين مائلا أماما عاليا	
	٢	الحجل علي القدم اليسري مع الدوران للخلف لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٣	وضع القدم اليمنى أمام الصندوق	
	٤	الطعن خلفا بالرجل اليسري مع خفض الذراعين مائلا خلفا أسفل ولفت الرقبة يسارا	
	٥ـ٨	ثبات	

٣	١-٢	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٣-٤	هبوط أمام الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع الدوران لمواجهة الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع الدوران لمواجهة الجمهور	
	٧-٨	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
٤	١-٢	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع رفع الذراعين جانبا	
	٣-٤	هبوط أمام الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع الدوران لمواجهة الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٧-٨	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع الدوران لمواجهة الجمهور	
٥	١-٢	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع رفع الذراعين جانبا	
	٣-٤	هبوط أمام الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع الدوران لمواجهة الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٧-٨	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع الدوران لمواجهة الجمهور	
٦,٧,٨	١-٢٤	**التحرك للتشكيل السادس**	

٣	١-٢	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٣-٤	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع الدوران لمواجهة الجمهور	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٧-٨	هبوط أمام الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع الدوران لمواجهة الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
٤	١-٢	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع رفع الذراعين جانبا	
	٣-٤	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع الدوران لمواجهة الجمهور	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٧-٨	هبوط أمام الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع الدوران لمواجهة الصندوق والظهر مواجه الجمهور	
٥	١-٢	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع رفع الذراعين جانبا	
	٣-٤	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري مع الدوران لمواجهة الجمهور	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٧-٨	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسري	
٦,٧,٨	١-٢٤	**التحرك للتشكيل السادس**	

التشكيل السادس

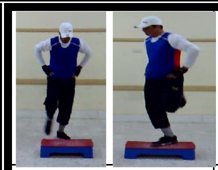
O		O		X		X
	O				X	
O		O		X		X
X		X		O		O
	X				O	
X		X		O		O



المقصورة

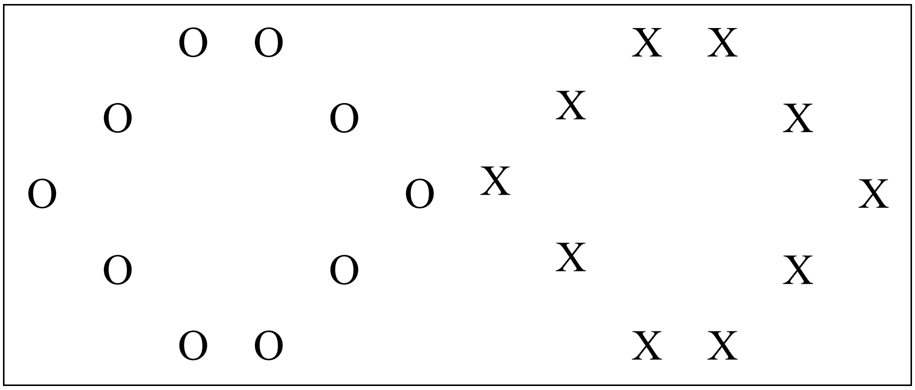
التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أزرق)	الرسم
١	 ٢-١ ٤-٣ ٦-٥ ٨-٧	(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور) ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع رفع الذراعين عاليا هبوط أمام الصندوق مع الدوران للخلف لمواجهة الصندوق والظهر مواجه الجمهور ثنى الركبتين كاملا مع خفض الذراعين أسفل للجلوس علي اربع	
٢	٢-١ ٤-٣ ٦-٥ ٨-٧	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع رفع الذراعين عاليا هبوط خلف الصندوق مع الدوران للخلف لمواجهة الصندوق و مواجه الجمهور ثنى الركبتين كاملا مع خفض الذراعين أسفل للجلوس علي أربع مد الركبتين كاملا للوقوف	
٣	٢-١ ٤-٣	صعود بالقدم اليمنى علي الصندوق والحجل عليها مع الدوران للخلف هبوط من علي الصندوق للوقوف مواجه الصندوق والظهر مواجة الجمهور	

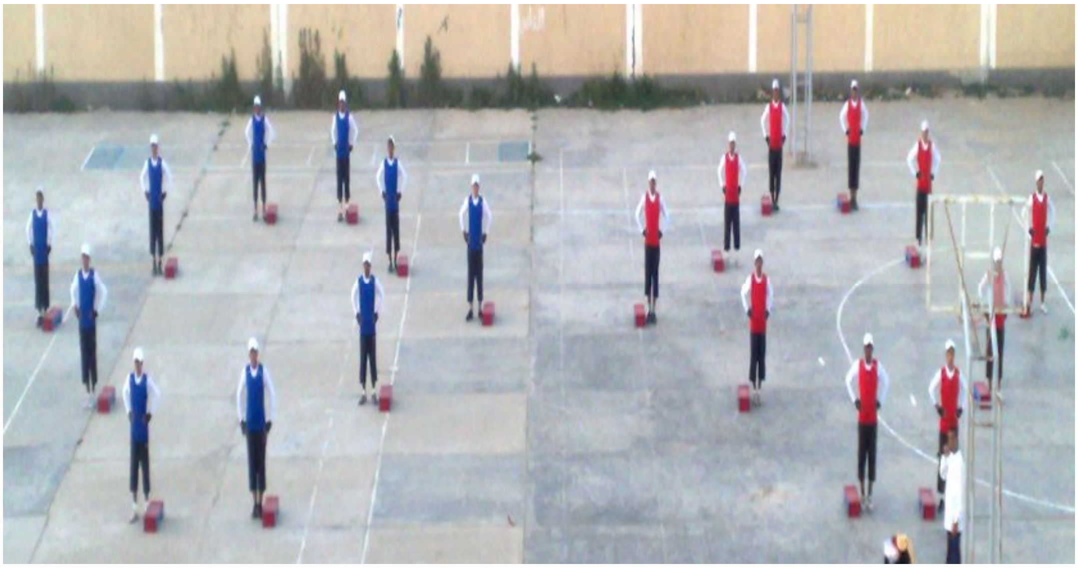
التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أحمر)	الرسم
١	 ٢-١ ٤-٣ ٦-٥ ٨-٧	(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور) صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع رفع الذراعين عاليا هبوط أمام الصندوق مع الدوران للخلف لمواجهة الصندوق والظهر مواجه الجمهور ثنى الركبتين كاملا مع خفض الذراعين أسفل للجلوس علي اربع صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع رفع الذراعين عاليا	
٢	٢-١ ٤-٣ ٦-٥ ٨-٧	هبوط خلف الصندوق مع الدوران للخلف لمواجهة الصندوق و مواجه الجمهور ثنى الركبتين كاملا مع خفض الذراعين أسفل للجلوس علي اربع مد الركبتين كاملا مع رفع الذراعين عاليا خفض الذراعين اسفل	
٣	٢-١ ٤-٣	ثنى الركبتين كاملا والرقع علي الصندوق مد الرجل اليسرى جانبا مع رفع الذراع اليسرى مائلا جانبا ولفت الجذع يسارا ولفت الرقبة يسارا	

	٥-٦	صعود بالقدم اليمنى علي الصندوق والحجل عليها مع الدوران للخلف	
	٧-٨	هبوط من علي الصندوق للوقوف مواجه الصندوق و مواجه الجمهور	
٤	١-٢	صعود بالقدم اليمنى علي الصندوق والحجل عليها مع الدوران للخلف	
	٣-٤	هبوط من علي الصندوق للوقوف مواجه الصندوق والظهر مواجة الجمهور	
	٥-٦	صعود بالقدم اليمنى علي الصندوق والحجل عليها مع الدوران للخلف	
	٧-٨	هبوط من علي الصندوق للوقوف مواجه الصندوق و مواجه الجمهور	
٧,٦,٥	١-٢٤	**<u>التحرك للتشكيل السابع</u>**	

	٥-٦	جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق	
	٧-٨	مد الرجل اليمنى جانبا مع رفع الذراع اليمنى مائلا جانبا ولفت الجذع يمينا ولفت الرقبة يمينا	
٤	١-٢	ثنى الركبتين كاملا والرقع علي الصندوق	
	٣-٤	وقوف مع رفع الذراعين عاليا	
	٥-٦	جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق	
	٧-٨	وقوف	
٧,٦,٥	١-٢٤	**التحرك للتشكيل السابع**	

التشكيل السابع



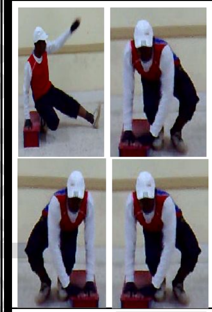


المقصورة

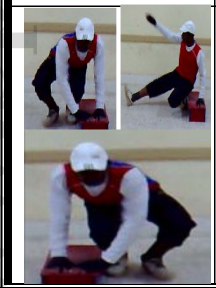
التمرين	العدات	الاوضـــاع والحركــات (أزرق)	الرســـم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.الجانب الأيسر مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)**	
	١ـ٢	ثنى الركبتين كاملا مع وضع الكفين علي الصندوق	
	٣ـ٤	الدوران ٩٠ درجة يسارا لمواجهة الصندوق والجانب الأيمن مواجه الجمهور ومد الركبتين كاملا للانبطاح العالي علي الصندوق	
	٥ـ٦	ثنى الركبتين كاملا والدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الجمهور والجانب الأيسر مواجه الجمهور	
	٧ـ٨	مد الركبتين كاملا للوقوف	
٢	١ـ٢	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسرى مع رفع الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٣ـ٤	خفض الرجل اليمنى مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل.	
	٥ـ٦	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسرى مع رفع الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٧ـ٨	خفض الرجل اليمنى في الجهة اليسري للصندوق مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل.	

التمرين	العدات	الاوضـــاع والحركــات (أحمر)	الرســـم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.الجانب الأيمن مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)**	
	١ـ٢	ثنى الركبتين كاملا مع وضع الكفين علي الصندوق	
	٣ـ٤	الدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الصندوق والجانب الأيسر مواجه الجمهور ومد الركبتين كاملا للانبطاح العالي علي الصندوق	
	٥ـ٦	ثنـى الـركبتين كـاملا والـدوران ٩٠ درجـة يـسارا لمواجهة الجمهور والجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٧ـ٨	مد الركبتين كاملا للوقوف	
٢	١ـ٢	صـعود جـانبي علـي الصندوق بالقدم اليمنـى مع رفع الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٣ـ٤	خفض الرجل اليسري مع وضـع القدم اليمنـى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل.	
	٥ـ٦	صـعود جـانبي علـي الصندوق بالقدم اليمنـى مع رفع الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٧ـ٨	خفض الرجل اليسري في الجهة اليمنى للصندوق مع وضع القدم اليمنى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل.	

٣	١-٢	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٣-٤	خفض الرجل اليسري مع وضع القدم اليمنى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل.	
	٥-٦	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٧-٨	خفض الرجل اليسري في الجهة اليمنى للصندوق مع وضع القدم اليمنى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل.	
٤	١-٢	ثنى الركبتين كاملا والرقع علي الصندوق	
	٣-٤	مد الرجل اليمنى جانبا مع رفع الذراع اليمنى مائلا جانبا ولفت الجذع يمينا ولفت الرقبة يمينا	
	٥-٦	جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق	
	٧-٨	الارتكاز بالكفين علي الصندوق والوثب لل هبوط يسار الصندوق للجلوس علي اربع مواجه الجمهور والجانب الايمن مواجه الصندوق	
٥	١-٢	مد الرجل اليسرى جانبا مع رفع الذراع اليسرى مائلا جانبا ولفت الجذع يسارا ولفت الرقبة يسارا	
	٣-٤	جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق	

٣	١-٢	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسرى مع رفع الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٣-٤	خفض الرجل اليمنى مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل.	
	٥-٦	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسرى مع رفع الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٧-٨	خفض الرجل اليمنى في الجهة اليسري للصندوق مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل.	
٤	١-٢	ثنى الركبتين كاملا والرقع علي الصندوق	
	٣-٤	مد الرجل اليسرى جانبا مع رفع الذراع اليسرى مائلا جانبا ولفت الجذع يسارا ولفت الرقبة يسارا	
	٥-٦	جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق	
	٧-٨	الارتكاز بالكفين علي الصندوق والوثب لل هبوط يمين الصندوق للجلوس علي اربع مواجه الجمهور والجانب الايسر مواجه الصندوق	
٥	١-٢	مد الرجل اليمنى جانبا مع رفع الذراع اليمنى مائلا جانبا ولفت الجذع يمينا ولفت الرقبة يمينا	
	٣-٤	جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق	

	٦-٥	الارتكاز بالكفين علي الصندوق والوثب لل هبوط يمين الصندوق للجلوس علي اربع مواجه الجمهور والجانب الايسر مواجه الصندوق	
	٨-٧	مد الركبتين كاملا للوقوف	
٦	٢-١	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسرى مع رفع الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٤-٣	خفض الرجل اليمنى مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل.	
	٦-٥	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسرى مع رفع الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٨-٧	خفض الرجل اليمنى في الجهة اليسري للصندوق مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل.	
٧	٢-١	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٤-٣	خفض الرجل اليسري مع وضع القدم اليمنى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل.	
	٦-٥	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع	

	٦-٥	الارتكاز بالكفين علي الصندوق والوثب لل هبوط يسار الصندوق للجلوس علي اربع مواجه الجمهور والجانب الايمن مواجه الصندوق	
	٨-٧	مد الركبتين كاملا للوقوف	
٦	٢-١	ثنى الركبتين كاملا والرقع علي الصندوق	
	٤-٣	مد الرجل اليسرى جانبا مع رفع الذراع اليسرى مائلا جانبا ولفت الجذع يسارا ولفت الرقبة يسارا	
	٦-٥	جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق	
	٨-٧	الارتكاز بالكفين علي الصندوق والوثب لل هبوط يمين الصندوق للجلوس علي اربع مواجه الجمهور والجانب الايسر مواجه الصندوق	
٧	٢-١	مد الرجل اليمنى جانبا مع رفع الذراع اليمنى مائلا جانبا ولفت الجذع يمينا ولفت الرقبة يمينا	
	٤-٣	جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق	
	٦-٥	الارتكاز بالكفين علي الصندوق والوثب لل هبوط يسار الصندوق للجلوس علي اربع مواجه الجمهور والجانب الايمن مواجه الصندوق	

	٧-٨	الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الرجل اليسري في الجهة اليمنى للصندوق مع وضع القدم اليمنى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل.	
٨	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	ثنى الركبتين كاملا والرقع علي الصندوق مد الرجل اليمنى جانبا مع رفع الذراع اليمنى مائلا جانبا ولفت الجذع يمينا ولفت الرقبة يمينا جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق الارتكاز بالكفين علي الصندوق والوثب لل هبوط يسار الصندوق للجلوس علي اربع مواجه الجمهور والجانب الايمن مواجه الصندوق	
٩	١-٢ ٣-٤ ٥-٦	مد الرجل اليسرى جانبا مع رفع الذراع اليسرى مائلا جانبا ولفت الجذع يسارا ولفت الرقبة يسارا جلوس علي اربع والرقع علي الصندوق الارتكاز بالكفين علي الصندوق والوثب لل هبوط يمين الصندوق للجلوس علي اربع مواجه الجمهور والجانب الايسر مواجه الصندوق	

	٧-٨	مد الركبتين كاملا للوقوف	
٨	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الرجل اليسري مع وضع القدم اليمنى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل. صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الرجل اليسري في الجهة اليمنى للصندوق مع وضع القدم اليمنى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل.	
٩	١-٢ ٣-٤ ٥-٦	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسرى مع رفع الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الرجل اليمنى مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل. صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسرى مع رفع	

	٧-٨	مد الركبتين كاملا للوقوف	 
١٠ ١١ ١٢	١-٢٤	**التحرك للتشكيل الثامن**	

	٧-٨	الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الرجل اليمنى في الجهة اليسري للصندوق مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل.	 
١٠ ١١ ١٢	١-٢٤	**التحرك للتشكيل الثامن**	

التشكيل الثامن

O	O									X	X
		O	O					X	X		
				O	O	X	X				
		O	O					X	X		
O	O									X	X

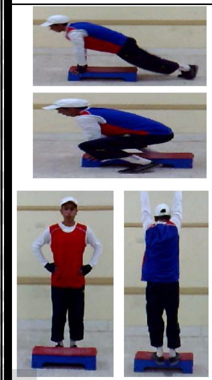


المقصورة

التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أزرق)	الرسم
١		**(وقوف.ثبات الوسط. مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)**	
	١-٢	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى والحجل عليها مع الدوران ٩٠ درجة يسارا للوقوف نصفا علي الصندوق والجانب الأيمن مواجه الصندوق	
	٣-٤	نزل من علي الصندوق مع تباعد القدمين للوقوف فتحا الصندوق بين القدمين والجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مع رفع الذراعين أماما	
	٧-٨	جلوس علي أربع فوق الصندوق	
٢	١-٢	مد الركبتين كاملا للانبطاح العالي علي الصندوق والجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٣-٤	ضم الركبتين أماما علي الصدر للجلوس علي أربع فتحا والصندوق بين القدمين	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مع مد الركبتين كاملا ورفع الذراعين عاليا والدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الجمهور	
	٧-٨	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع خفض الذراعين اسفل	

التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أحمر)	الرسم
١		**(وقوف.ثبات الوسط. مواجه الصندوق. مواجه الجمهور)**	
	١-٢	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع الدوران ٩٠ درجة يمينا للوقوف العالي علي الصندوق والجانب الأيسر مواجه الصندوق	
	٣-٤	ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع فوق الصندوق	
	٥-٦	مد الركبتين كاملا للانبطاح العالي علي الصندوق والجانب الأيسر مواجه الجمهور	
	٧-٨	ضم الركبتين أماما علي الصدر للجلوس علي أربع فتحا والصندوق بين القدمين	
٢	١-٢	صعود علي الصندوق مع رفع الذراعين أماما	
	٣-٤	هبوط من علي الصندوق فتحا مع ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مع مد الركبتين كاملا ورفع الذراعين عاليا والدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٧-٨	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع خفض الذراعين اسفل	

٣	١-٢	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع الدوران ٩٠ درجة يمينا للوقوف العالي علي الصندوق والجانب الأيسر مواجه الصندوق	
	٣-٤	ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع فوق الصندوق	
	٥-٦	مد الركبتين كاملا للانبطاح العالي علي الصندوق والجانب الأيسر مواجه الجمهور	
	٧-٨	ضم الركبتين أماما علي الصدر للجلوس علي أربع فتحا والصندوق بين القدمين	
٤	١-٢	صعود علي الصندوق مع رفع الذراعين أماما	
	٣-٤	هبوط من علي الصندوق فتحا مع ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مع مد الركبتين كاملا ورفع الذراعين عاليا والدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الجمهور	
	٧-٨	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع خفض الذراعين اسفل	
٥ ٦ ٧ ٨	١-٣٢	**التحرك للتشكيل التاسع**	

٣	١-٢	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى والحجل عليها مع الدوران ٩٠ درجة يسارا للوقوف نصفا علي الصندوق والجانب الأيمن مواجه الصندوق	
	٣-٤	نزل من علي الصندوق مع تباعد القدمين للوقوف فتحا الصندوق بين القدمين والجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مع رفع الذراعين أماما	
	٧-٨	جلوس علي أربع فوق الصندوق	
٤	١-٢	مد الركبتين كاملا للانبطاح العالي علي الصندوق والجانب الأيمن مواجه الجمهور	
	٣-٤	ضم الركبتين أماما علي الصدر للجلوس علي أربع فتحا والصندوق بين القدمين	
	٥-٦	صعود علي الصندوق مع مد الركبتين كاملا ورفع الذراعين عاليا والدوران ٩٠ درجة يمينا لمواجهة الجمهور بالظهر	
	٧-٨	هبوط من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى مع خفض الذراعين أسفل والدوران لمواجهة الجمهور	
٥ ٦ ٧ ٨	١-٣٢	**التحرك للتشكيل التاسع**	

التشكيل التاسع

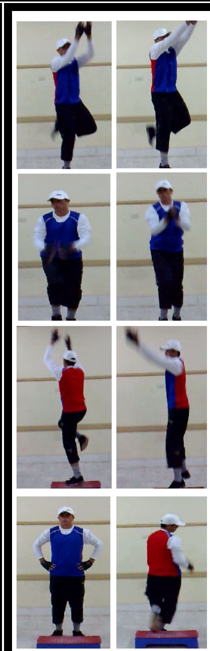
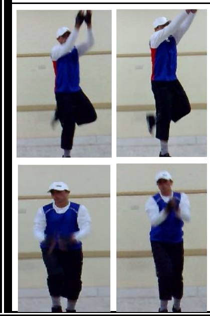
O	X	O	X	O
X	O	X	O	X
O	X	O	X	O
X	O	X	O	X



المقصورة

التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أزرق)	الرسم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور بزاوية ٤٥ درجة يمينا)**	
	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسري جانبا واليمنى انثناء عرضا	
	٢	رفع الركبة اليمنى أماما مع تحريك الذراعين اليمنى جانبا واليسري انثناء عرضا	
	٣	خفض الركبة اليمنى أسفل لوضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع رفع الذراع اليمنى عاليا	
	٤	نزول بالقدم اليسري من علي الصندوق مع خفض الذراع اليمنى انثناء عرضا	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسري جانبا واليمنى انثناء عرضا	
	٦	رفع الركبة اليمنى أماما مع تحريك الذراعين اليمنى جانبا واليسري انثناء عرضا	
	٧	خفض الركبة اليمنى أسفل لوضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع رفع الذراع اليمنى عاليا	
	٨	نزول بالقدم اليسري من علي الصندوق مع خفض الذراع اليمنى انثناء عرضا	

التمرين	العدات	الاوضاع والحركات (أحمر)	الرسم
١		**(وقوف.ثبات الوسط.مواجه الصندوق. مواجه الجمهور بزاوية ٤٥ درجة يسارا)**	
	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسري جانبا واليمنى انثناء عرضا	
	٢	رفع الركبة اليمنى أماما مع تحريك الذراعين اليمنى جانبا واليسري انثناء عرضا	
	٣	خفض الركبة اليمنى أسفل لوضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع رفع الذراع اليمنى عاليا	
	٤	نزول بالقدم اليسري من علي الصندوق مع خفض الذراع اليمنى انثناء عرضا	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الذراع اليسري جانبا واليمنى انثناء عرضا	
	٦	رفع الركبة اليمنى أماما مع تحريك الذراعين اليمنى جانبا واليسري انثناء عرضا	
	٧	خفض الركبة اليمنى أسفل لوضع القدم اليمنى خلف الصندوق مع رفع الذراع اليمنى عاليا	
	٨	نزول بالقدم اليسري من علي الصندوق مع خفض الذراع اليمنى انثناء عرضا	

٢	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٧	الدوران للخلف مع وضع القدم اليمنى خلف الصندوق الظهر مواجة الصندوق والجمهور	
	٨	الدوران للخلف و الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى	
٣	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	

٢	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	
	٥	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٦	الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق	
	٧	الدوران للخلف مع وضع القدم اليمنى خلف الصندوق الظهر مواجة الصندوق والجمهور	
	٨	الدوران للخلف و الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليمنى	
٣	١	صعود علي الصندوق بالقدم اليمنى مع الدوران ٤٥ درجة يسارا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا.	
	٢	الحجل بالقدم اليمنى فوق الصندوق	
	٣	وضع القدم اليسري خلف الصندوق والتصفيق	
	٤	الهبوط بالقدم اليمنى من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	

	٥ ٦ ٧ ٨	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا. الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق وضع القدم اليمنى خلف الصندوق والتصفيق الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	
٤	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع مد الركبتين كاملا للانبطاح العالي علي الصندوق ضم الركبتين أماما علي الصدر للجلوس علي أربع مد الركبتين كاملا وقوف	
٥	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الرجل اليسري مع وضع القدم اليمنى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل. صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليمنى مع رفع الرجل اليسري مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الرجل اليسري مع وضع القدم اليمنى بجوار اليسري و خفض الذراعين أسفل.	 

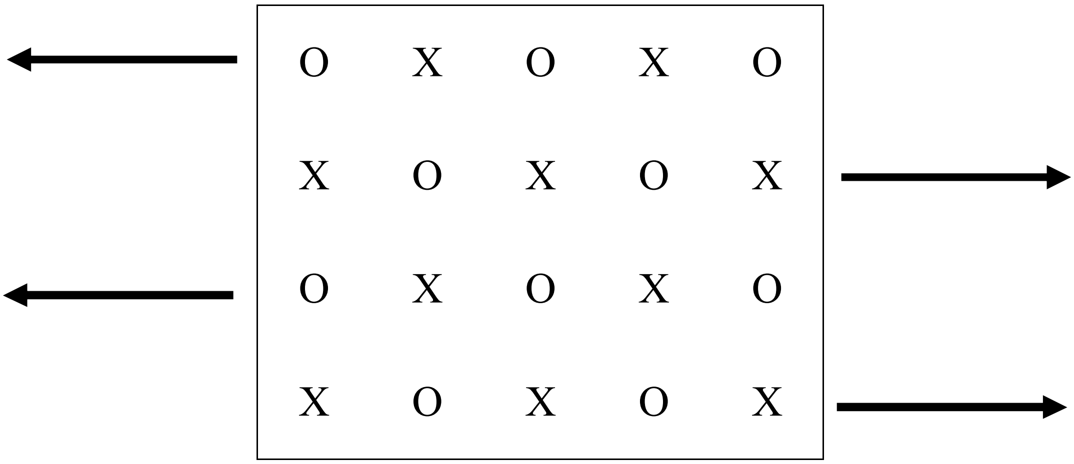
	٥ ٦ ٧ ٨	صعود علي الصندوق بالقدم اليسري مع الدوران ٤٥ درجة يمينا ورفع الذراعين مائلا أماما عاليا. الحجل بالقدم اليسري فوق الصندوق وضع القدم اليمنى خلف الصندوق والتصفيق الهبوط بالقدم اليسري من علي الصندوق بجوار اليسري والتصفيق	
٤	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع مد الركبتين كاملا للانبطاح العالي علي الصندوق ضم الركبتين أماما علي الصدر للجلوس علي أربع مد الركبتين كاملا وقوف	
٥	١-٢ ٣-٤ ٥-٦ ٧-٨	ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع رفع الذراعين مائلا جانبا عاليا خفض الذراعين أسفل مد الركبتين كاملا للوقوف	

٦	١ـ٢	ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع	  
	٣ـ٤	رفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٥ـ٦	خفض الذراعين أسفل	
	٧ـ٨	مد الركبتين كاملا للوقوف	
٧	٢ـ	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٣ـ٤	نزول من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٥ـ٦	ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع والرقع علي الصندوق	
	٧ـ٨	تصفيق	

٦	١ـ٢	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٣ـ٤	خفض الرجل اليمنى مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل.	
	٥ـ٦	صعود جانبي علي الصندوق بالقدم اليسري مع رفع الرجل اليمنى مائلا جانبا أسفل ورفع الذراعين مائلا جانبا عاليا	
	٧ـ٨	خفض الرجل اليمنى مع وضع القدم اليسري بجوار اليمنى و خفض الذراعين أسفل.	
٧	١ـ٢	صعود علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٣ـ٤	نزول من علي الصندوق مبتدءا بالقدم اليسرى	
	٥ـ٦	ثنى الركبتين كاملا للجلوس علي أربع والرقع علي الصندوق	
	٧ـ٨	تصفيق	

خروج

تشكيل الخروج



المقصورة

مرفق (٩)

أسماء السادة المساعدين

أسماء السادة المساعدين

م	الاسم	الوظيفة
١	أحمد عاطف احمد الشلقامى	معيد بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة – فرع دمياط
٢	أحمد محمد نجيب حلمى	معيد بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة – فرع دمياط
٣	محمود فوزى المتولي	معيد بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة – فرع دمياط

* ترتيب الأسماء هجائيا .

مرفق (١٠)

اختبار الابتكار الحركي

اختبار الابتكار الحركي في صورته النهائية

- **اسم الاختبار**

اختبار قياس الابتكار الحركي

- **هدف الاختبار**

قياس (الطلاقة الحركية – المرونة الحركية – الأصالة الحركية)

- **الأدوات**

عصا خشبية طول ١٢٠سم ونصف قطرها ١سم – ساعة إيقاف – كاميرا فيديو – مقطوعتين موسيقيتين زمن كل مقطوعة دقيقة ونصف – حاسب آلي

- **مواصفات الاختبار**

الفقرة الأولي : يقوم الباحث بتشغيل المقطوعة الموسيقية الأولي ومع بداية سماع المختبر للمقطوعة يقوم المختبر بأداء جملة تمرينات حركية ابتكاريه باستخدام العصا زمنها دقيقة ونصف

الفقرة الثانية : يقوم الباحث بتشغيل المقطوعة الموسيقية الثانية ومع بداية سماع المختبر للمقطوعة يقوم المختبر بأداء جملة تمرينات حركية ابتكاريه حرة زمنها دقيقة ونصف





(١٠/٢٤٠)

➢ **احتساب الدرجات**

✓ **احتساب درجة الطلاقة الحركية**

يعبر عدد الاستجابات الحركية التي أنتجها المختبر في الفقرتين (جملة العصا + الجملة الحرة) علي درجة المختبر في الطلاقة الحركية حيث يحصل المختبر علي درجة واحدة لكل استجابة حركية غير مكررة.

✓ **احتساب درجة المرونة الحركية**

▪ يتم مقارنة كل استجابة حركية مع بقية الاستجابات الأخرى لنفس المختبر في نفس الفقرة تبعا لعناصر الحركة التى حددتها **صفية حمدي** في ثلاث محاور تحتوي علي ١٢ عنصر كالتالي:-

المحور الأول : إمكانيات الجسم

١. عمل الجسم (انثناء – فرد)
٢. الاستناد (الذراعين – الرجلين – الظهر)
٣. حالة الجسم (طيران – توازن)
٤. الجزء الذي يقود الحركة (ذراعين– رجلين)
٥. الجزء الذي يتابع الحركة (ذراعين – رجلين)

المحور الثاني : حركة الجسم

١. اتجاه الحركة (أماما – جانبا)
٢. مستوى الحركة (عالي–متوسط– منخفض)
٣. مسار الحركة (دائري – خطي)
٤. شكل الجسم (بدائرية – باتساع)

المحور الثالث : القوة المبذولة

١. سرعة الحركة (سريع – بطئ)
٢. القوة المبذولة (قوية – عادية – ضعيفة)
٣. الانسياب (انسيابي – منقطع)

(٥٥-٥٤: ٦٣٢)

(١٠/٢٤١)

- ويحصل الطالب علي درجة واحدة إذا ما نتج أكثر من ٤ اختلافـــات (تنوعات) في المقارنة الواحدة

نموذج لتقييم استجابة احد المختبرين
في المرونة الحركية في اختبار الابتكار الحركي

	وجه المقارنة	الاستجابة الأولي	الاستجابة الثانية	اختلاف	اتفاق
		عجلة	ميزان عالي بدوران		
١	عمل الجسم	فرد	انثناء	✓	
٢	الاستناد	الذراعين	القدم	✓	
٣	حالة الجسم	توازن	توازن		✓
٤	الجزء الذي يقود الحركة	الذراعين	الرجلين	✓	
٥	الجزء الذي يتابع الحركة	الرجلين	الذراعين	✓	
٦	اتجاه الحركة	جانبا	أماما	✓	
٧	مستوى الحركة	عالي	عالي		✓
٨	مسار الحركة	دائري	دائري		✓
٩	شكل الجسم	باتساع	بدائرية	✓	
١٠	سرعة الحركة	سريع	سريع		✓
١١	القوة المبذولة	عادية	ضعيفة	✓	
١٢	الانسياب	انسيابي	متقطع	✓	

(١٠/٢٤٢)

- يتضح من الجدول السابق أن هناك ٨ اختلافات بين الاستجابة الأولي والاستجابة الثانية فيحصل المختبر علي درجة واحدة للمرونة عن هذا التنوع.
- ونقارن بين الاستجابة الأولي والثالثة ثم الأولي والرابعة إلي أن ننتهي من مقارنة جميع الاستجابات ببعضها في الفقرة الأولي (جملة التمرينات بالعصا)
- ثم نقارن استجابات الفقرة الثانية ببعضها أيضا (جملة التمرينات الحرة)
- ويعبر مجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر في الفقرتين (جملة العصا + الجملة الحرة) علي درجة المرونة الحركية للمختبر

✓ **احتساب درجة الأصالة الحركية**

- يحصل المختبر علي درجتان لكل استجابة حركية نادرة غير شائعة لم تتكرر في استجابات المختبرين الآخرين.
- كما يحصل المختبر علي درجة واحدة فقط لكل استجابة حركية شبة نادرة أي تكررت في استجابات المختبرين الآخرين مرة واحدة بالمفهوم الإحصائي.
- ويعبر مجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر في الفقرتين (جملة العصا + الجملة الحرة) علي درجة الأصالة الحركية للمختبر

✓ **وتمثل درجة الابتكار الحركي المجموع الجبري لكل من درجات العوامل الأساسية (الطلاقة الحركية – المرونة الحركية – الأصالة الحركية) .**

➢ **<u>تعليمات الاختبار</u>**

(١٠/٢٤٣)

- عند تكرار المختبر لاستجابة حركية في الجملة الحركية تحتسب كاستجابة واحدة فقط

➢ **الجوانب التي قام الباحث بمراعاتها**

- يتكون الاختبار من فقرتين

• اختبار جملة التمرينات باستخدام العصا الخشبية
• اختبار جملة التمرينات الحرة

ويراعي أن تؤدي فقرتي الاختبار في يوم واحد لجميع المختبرين ويؤدي كل مختبر الاختبار علي حده وبمعزل عن باقي المختبرين، وقد تم اختيار العصا والتمرينات الحرة لأنها ضمن مقرر مادة التمرينات للفرقة الأولي بالكلية مما أكسب الطلاب خبرة بطريقة استخدامها وذلك حتى يمكنهم القدرة علي الابتكار باستخدام هذه الأدوات.

- كما راعي الباحث في اختياره للأدوات أن تكون مختلفة عن الأداة التي يستخدمها المجموعة التجريبية في عرض التمرينات الجماعي وهي (صندوق الخطو).

- كما راعي الباحث في تصميم فقرتي الاختبار تمثيل شقي التمرينات وهما التمرينات بالأدوات (وتمثلها جملة تمرينات العصا) والتمرينات بدون أدوات بدون أدوات (وتمثلها جملة التمرينات الحرة)

(١٠/٢٤٤)

- يراعي عزل مكان الاختبار عن المختبرين ولا يتواجد في مكان الاختبار إلا مختبر واحد فقط
- كما راعي الباحث في اختياره للأدوات أن تكون مختلفة عن الأداة التي يستخدمها المجموعة التجريبية في عرض التمرينات الجماعي وهي (صندوق الخطو).
- تم تحديد مقاييس العصا الخشبية وفقا لما أشار إليه المسح المرجعي للدراسات والأبحاث المشابهة ومدى مناسبة ذلك للمرحلة السنية قيد البحث.
- وتم تجريب أزمنة مختلفة للجملة الحركية لكل فقرة (٣٠ ثانية – ٦٠ ثانية – ٩٠ ثانية – ١٢٠ ثانية) وقد اتضح أن زمن ٩٠ ثانية تعد أفضل زمن مناسب لهذا الاختبار.

www.Sport.Ta4a.Net

مرفق (١١)

اختبارات القدرات التوافقية

اختبارات القدرات التوافقية في صورتها النهائية

١ – اختبار قياس القدرة علي تقدير الأوضاع

- **اسم الاختبار**

اختبار القدرة علي تقدير الأوضاع

- **هدف الاختبار**

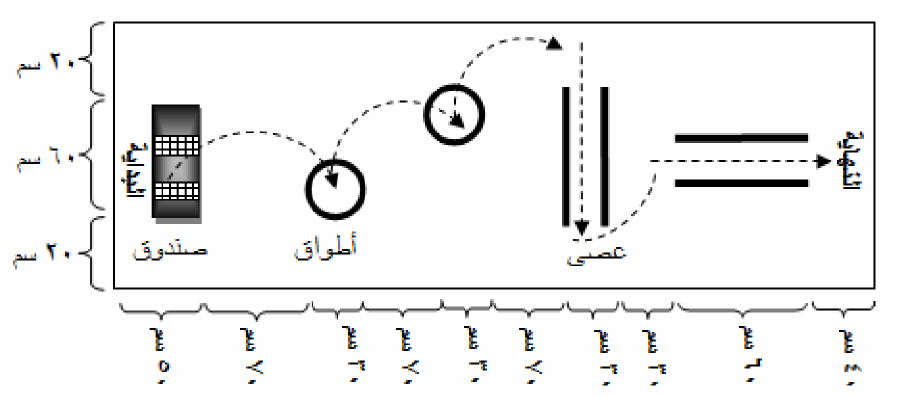
قياس القدرة علي تقدير الأوضاع

- **الأدوات**

صندوق خطو ٣٠سم × ٦٠سم بارتفاع ٢٠سم – ٢طوق قطر ٣٠ سم – ٤عصى خشبية طول ٦٠سم ونصف قطرها ١سم – شريط لاصق عرض ٥سم – شريط قياس – عصابة عينين

- **إجراءات الاختبار**

يتم تثبيت الشريط اللاصق علي الأرض علي شكل مستطيل طولــه ٤،٨٠ متر وعرضه ١متر وتوضع فيه الأدوات كما بالشكل ٥ :-



- **مواصفات الاختبار**

يقف المختبر عند نقطة البداية معصوب العينين وعند سماع الإشارة يقوم بالصعود علي صندوق الخطـــو مـــع وضـــع القـــدمين علـــي المنطقتين المظللتين الموجودة فوق الصندوق والتي مساحة الواحـــدة منها ١٠سم×٣٠سم ثم يقوم بالوثب للوقوف داخل الطوق الأول ثم يقوم بالوثب مرة أخري للوقوف داخل الطوق الثاني ثم يقوم بالمشي الجانبي بين العصاتين العرضيتين ثم المشي أماما بـــين العـــصاتين الطوليتين حتي الوصول لنقطة النهاية.

➢ **احتساب الدرجات**

- يحصل المختبر علي ٥ درجات إذا اجتاز الموانع دون أي خطأ.
- يحصل المختبر علي ٤ درجات إذا قام بخطأ واحد.
- يحصل المختبر علي ٣ درجات إذا قام بخطأين.
- يحصل المختبر علي درجتان إذا قام بـــ٣ أخطاء.
- يحصل المختبر علي درجة واحدة إذا قام بـــ٤ أخطاء.
- لا يحصل المختبر علي أي درجة إذا تعدت أخطاؤه ٤ أخطاء.

والخطأ هو أي حالة من الحالات التالية :-

- عدم وضع أي من القدمين في المكان المخصص لها على الصندوق
- لمس أي من الأطواق أو الوقوف خارجها
- لمس أي من العصي
- لمس الشريط اللاصق المحدد للمستطيل الكبير
- الخروج عن خط السير المحدد

➢ **تعليمات الاختبار**

- يتم إعطاء المختبر ٣ محاولات تجريبية قبل الاختبـــار دون وجـــود عصابة العينين.
- يتم إحكام عصابة العينين بشكل لا يسمح للمختبر بالرؤية عند إجراء الاختبار الرئيسي.

➢ **الجوانب التي قام الباحث بمراعاتها**

- تم تحديد مساحة صندوق الخطو وفقا لما أشار إليه المسح المرجعي للدراسات والأبحاث المشابهة ومدى مناسبة ذلك للمرحلة السنية قيد البحث.
- تم تجريب أطوال مختلفة للعصا (٥٠سم – ٦٠سم – ٧٠سم – ٨٠سم) وذلك لضمان عامل الأمن والسلامة أثناء أداء الاختبار وقد اتضح أن طول (٦٠ سم) تعد أفضل الأطوال المناسبة كما تم تجريب أطوال مختلفة لأقطار الأطواق (٢٠سم – ٣٠سم – ٤٠سم) وقد اتضح أن مسافة (٣٠ سم) تعد أفضل طول قطر مناسب.
- تم تجريب مسافات مختلفة للمسافات البينية بين الصندوق والأطواق (٥٠سم – ٦٠سم – ٧٠سم – ٨٠سم) وذلك لضمان عامل الأمن والسلامة أثناء أداء الاختبار ، وقد اتضح أن مسافة (٧٠ سم) تعد أفضل مسافة مناسبة كما تم تجريب مسافات مختلفة للمسافات البينية بين العصي (٢٠سم – ٣٠سم – ٤٠سم) وقد اتضح أن مسافة (٣٠ سم) تعد أفضل مسافة مناسبة.

٢- اختبار قياس القدرة علي الربط الحركي

➢ **اسم الاختبار**

اختبار القدرة علي الربط الحركي

➢ **هدف الاختبار**

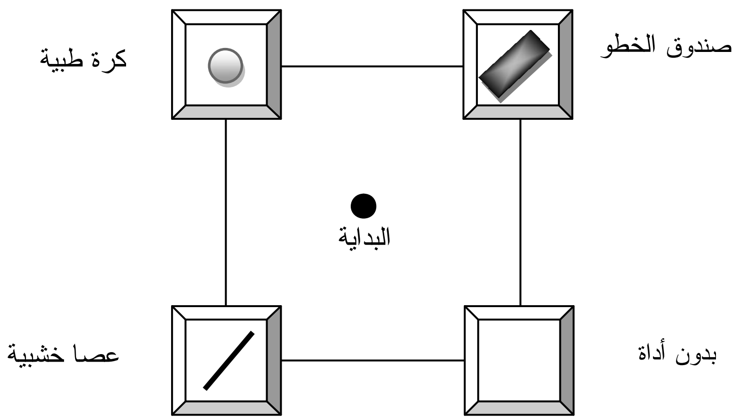
قياس القدرة علي الربط الحركي

➢ **الأدوات**

صندوق خطو ٣٠سم × ٦٠سم بارتفاع ٢٠سم – كرة طبية زنة ٣كجم وقطرها ٣٥سم – عصا خشبية طول ١٢٠سم ونصف قطرها ١سم – ٤صناديق كرتونية – شريط لاصق – ساعة إيقاف.

➢ **إجراءات الاختبار**

يتم رسم مربع علي الأرض بالشريط اللاصق طول ضلعه ٤متر ثم نضع الأدوات (صندوق الخطو – الكرة الطبية – العصا الخشبية) علي ثلاث زوايا من زوايا المربع كل أداة علي زاوية منفردة وتترك الزاوية الرابعة دون أداة كما بالرسم ثم نكس الصناديق الكرتونية علي فوق زوايا المربع لإخفاء الأداة.



- **مواصفات الاختبار**

يقف المختبر عند نقطة البداية وعند سماع الإشارة يقوم بالجري نحو أي زاوية من زوايا المربع ليرفع الصندوق الكرتوني ويكتشف الأداة التي بأسفله ويؤدي تمرين مكون من ٨ عدات باستخدام هذه الأداة ثم يجري في عكس اتجاه عقارب الساعة نحو الزاوية التالية ليكتشف الأداة ويؤدي بها تمرين مكون من ٨ عدات وهكذا حتى الانتهاء من الأربع زوايا والتوجه لنقطة البداية مرة أخري مع مراعاة أن الزاوية التي بدون أداة يؤدي المختبر عندها تمرين بدون أداة.

- **احتساب الدرجات**

يعبر الزمن المستغرق في الأداء منذ ترك نقطة البداية وحتي العودة لها عن الدرجة الخام للمختبر.

- **تعليمات الاختبار**

- يتم تبديل الأدوات علي الزوايا بصفة دورية وبصورة عشوائية قبل دخول كل مختبر.
- يتم تبديل الأدوات وإخفائها بالصناديق الكرتونية بسرية دون أن يراها المختبر حتى لا يعرف ترتيب الأدوات ،مع علمه بنوعيتها.
- في حالة مخالفة المختبر لشروط الاختبار وتعليماته أو خط السير المحدد يتم اخذ راحة مدتها ٦٠ ثانية ثم يبدأ المحاولة من جديد.

- **الجوانب التي قام الباحث بمراعاتها**

- تم تجريب مسافات مختلفة لطول ضلع المربع (٣م – ٤م – ٥م) وذلك لضمان عامل الأمن والسلامة أثناء أداء التمرينات ، وقد اتضح أن مسافة (٤م) تعد أفضل مسافة مناسبة .

(١١/٢٥١)

- تم تحديد أطوال وأوزان الأدوات (صندوق الخطو – العصا – الكرة الطبية) وفقا لما أشار إليه المسح المرجعي للدراسات والأبحاث المشابهة ومدى مناسبة ذلك للمرحلة السنية قيد البحث.
- التمرينات التي تؤدي أثناء الاختبار موحدة علي جميع المختبرين

٣- اختبار قياس القدرة علي بذل الجهد المناسب

- **اسم الاختبار**

اختبار القدرة علي بذل الجهد المناسب

- **هدف الاختبار**

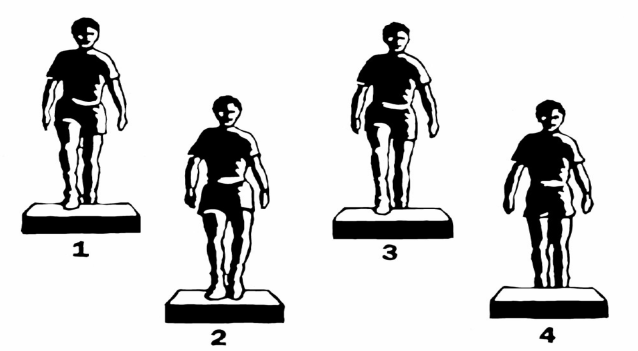
قياس القدرة علي بذل الجهد المناسب

- **الأدوات**

صندوق خطو – ساعة إيقاف – صافرة

- **مواصفات الاختبار**

يقف المختبر مواجه الصندوق وعند سماع الإشارة يقوم بأداء جملة حركية مكونة من ٣×٨ عدات ويتم تسجيل زمن أداء المختبر للجملة الحركية كاملا ثم يطلب من المختبر إعادة أداء نفس الجملة الحركية والوقوف عند زمن قدرة ٥٠% من إجمالى زمن الأداء الكلي الم



➢ **احتساب الدرجات**

يعبر الفرق في الزمن بين زمن توقف المختبـر أثنـاء إعـادة أداء الجملة الحركية والزمن المقدر بـ٥٠% من زمن الأداء الكلي في المرة الأولي عن درجة المختبر

(زمن توقف المختبر أثناء إعادة أداء الجملة الحركية ــــ الـزمن المقدر بـ٥٠% من زمن الأداء في المرة الأولي) = درجة المختبر

➢ **الجوانب التي قام الباحث بمراعاتها**

الجملة الحركية المستخدمة فـي الاختبـار موحـدة علـي جميـع المختبرين

٤ – اختبار قياس القدرة علي الحفاظ علي التوازن

➢ **اسم الاختبار**

اختبار الوثب علي صناديق الخطو

➢ **هدف الاختبار**

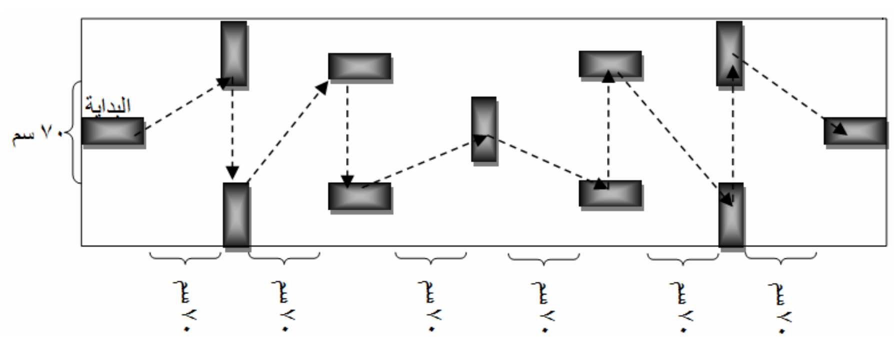
قياس القدرة على التوازن

➢ **الأدوات**

ساعة إيقاف – شريط قياس – ١١ صندوق خطو

➢ **مواصفات الاختبار**

يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ في الوثب إلى الصندوق الأول بقدمه اليسرى محاولاً الثبات فى وضعه على مشط قدمه اليسرى لأكبر فترة زمنية ممكنة بحد أقصى ٥ ثوان ، بعد ذلك يثب إلى الصندوق الثانى بقدمه اليمنى ، وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من صندوق لأخر والارتكاز على مشط القدم فى كل مرة .



➢ **احتساب الدرجات**

▪يمنح المختبر ٥ نقاط لكل صندوق فى حالة الهبوط الصحيح .

▪يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق الصندوق بحد أقصى٥ ثوان وبذلك تصبح الدرجة النهائية للاختبار ١٠٠درجة .

▪لا يمنح المختبر الخمس نقاط الخاصة بالهبوط الصحيح للصندوق الواحد فى حالة فشله فى التوقف أثناء الهبوط بعد الوثب فوق الصندوق أو إذا لمس كعبه أو أى جزء آخر من جسمه سطح الأرض او الصندوق فيما عدا مشط القدم التى عليها الدور ، وفى حالة حدوث أى خطأ من أخطاء الهبوط Landing Errors السابقة يسمح للمختبر بإعادة اتخاذ وضع التوازن على مشط القدم التى عليها الدور فوق الصندوق ومحاولة الاحتفاظ بتوازنه بحد أقصى ٥ ثوان .

▪إذا ارتكب المختبر أى خطأ قبل انتهاء فترة الخمسة ثوان من أخطاء التوازن Balance Errors التالية فإنه يفقد نقطة واحدة لكل ثانية :

- إذا لمس الصندوق أى جزء من جسمه غير مشط القدم التى عليها الدور .
- تحريك القدم أثناء وضع التوازن .
- وعندما يفقد اللاعب توازنه فيجب عليه العودة للصندوق الذي عليه الدور ثم يقوم بمحاولة القفز على الصندوق الأخر بالقدم التى عليها الدور .

➢ **الجوانب التي قام الباحث بمراعاته**

تم تجريب مسافات مختلفة للمسافات البينية بين الصناديق (٥٠سم – ٦٠سم – ٧٠سم – ٨٠سم) وذلك لضمان عامل الأمن والسلامة أثناء أداء الاختبار ، وقد اتضح أن مسافة (٧٠ سم) تعد أفضل مسافة مناسبة

٥- اختبار قياس القدرة علي الاستجابة الحركية

➢ **اسم الاختبار**

اختبار القدرة علي سرعة الاستجابة الحركية

➢ **هدف الاختبار**

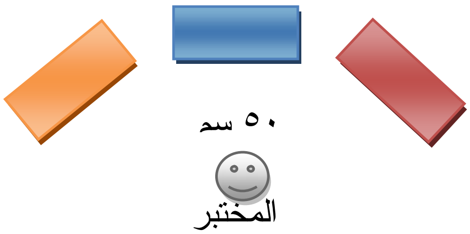
قياس القدرة علي سرعة الاستجابة الحركية .

➢ **الأدوات**

٣ صناديق خطو مختلفة الألوان (احمـــر ، ازرق ، أخـــضر) – جهاز استجابة حركية (*)

➢ **إجراءات الاختبار**

يتم تثبيت قاعدة جهاز الاستجابة الحركية على حائط بارتفاع مناسب بحيث يتمكن المختبرين من رؤية الجهاز وتكون الوسادة الأســفنجية المرتبطة بالجهاز والمزودة بساعة إيقاف الكترونية أسفل صــناديق الخطو وتوضع صناديق الخطو علي شكل قوس كما بالرسم لضمان أنها ستكون علي مسافة واحدة من اللاعب :-





➢ **مواصفات الاختبار**

يقوم المختبر بعمل وضع جلوس علي أربع الظهر مواجه الصناديق وعلي بعد ٥٠ سم دون أن يعلم كيفية ترتيبهم خلفه مع ملاحظة أن يكون اللاعب المختبر فى وضع يسمح له برؤية الجهاز المعلق على الحائط وعند إضاءة أحد المصابيح الملونة (احمر ، ازرق ، أخضر) والمثبتين بقاعدة الجهاز وذلك بمثابة المثير يقوم اللاعب بالوقوف مع الدوران للخلف والصعود بالقدمين فوق الصندوق الملون بنفس لون المصباح المضاء ليتم إيقاف الوقت الكترونيا من خلال الوسادة الموضوعة أسفل الصندوق.

➢ **احتساب الدرجات**

يؤدي المختبر ثلاث محاولات ويسجل أفضل زمن "والمحتسب الكترونيا منذ إضاءة المصباح حتي استقرار القدمين فوق الصندوق المحدد" ليعبر عن درجة المختبر

➢ **الجوانب التي قام الباحث بمراعاتها**

تم تجريب مسافات مختلفة للبعد عن الصندوق (٣٠سم – ٤٠سم – ٥٠سم) وذلك لضمان عامل الأمن والسلامة أثناء أداء التمرينات ، وقد اتضح أن مسافة (٥٠سم) تعد أفضل مسافة مناسبة .

مواصفات جهاز الاستجابة الحركية (*):

يتكون جهاز الاستجابة الحركية من قاعدة مثبت عليها ٣ مصابيح بألوان مختلفة تتوافق وألوان الصناديق ويرتبط كل مصباح بمفتاح خاص على حده والجهاز مرتبط بوسادة أسفنجية مزودة بساعة إيقاف الكترونية حيث يتم تشغيلها الكترونياً مع الضغط على أي مفتاح تشغيل لأي مصباح من المصابيح الملونة ويتم إيقاف الساعة الكترونياً بمجرد ملامسة الوسادة الأسفنجية ليعبر الزمن الموجود بالساعة الالكترونية عن سرعة الاستجابة الحركية

٦- اختبار قياس القدرة الإيقاعية

➢ **اسم الاختبار**

اختبار القدرة الإيقاعية

➢ **هدف الاختبار**

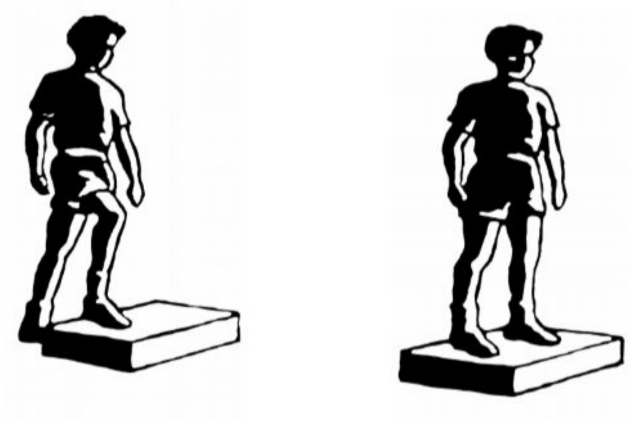
قياس القدرة الإيقاعية

➢ **الأدوات**

جهاز كمبيوتر – صندوق خطو – ساعة إيقاف – قطعة موسيقية زمنها ١٤ ث بمعدل ٤ × ٨عدات

➢ **مواصفات الاختبار**

يقوم المختبر بالوقوف مواجه صندوق الخطو ثم يستمع للمقطوعة الموسيقية وهو في وضع ثبات وبعد انتهاء المقطوعة يتم إعادة تشغيلها ويقوم المختبر بأداء الجملة الحركية المكونة من ٤ × ٨عدات مع إيقاع الموسيقي المسموع وبعد انتهاء المقطوعة يقوم هو بأداء نفس الجملة بنفس الإيقاع ودون تشغيل الموسيقي.



(١١/٢٥٩)

- **احتساب الدرجات**

يتم حساب الزمن الفعلي المستغرق في أداء الجملة الحركية دون تشغيل الموسيقي ليعبر الفرق بين زمن أداء الجملة الحركية دون تشغيل المقطوعة الموسيقية وزمن المقطوعة الموسيقية علي درجة المختبر أي أن (زمن أداء الجملة الحركية دون تشغيل المقطوعة الموسيقية – ١٤ ثانية) = درجة المختبر

- **تعليمات الاختبار**

تعتبر إشارة البدء وبداية حساب الزمن هي انتهاء المقطوعة الموسيقية في المرة الثانية ويتم إيقاف الزمن فور الانتهاء من أخر تمرين من الجملة الحركية أي أن المختبر يؤدي الجملة الحركية مرتين متتاليتين دون توقف بينهما حيث يؤديها في المرة الأولي مستمعا للإيقاع محاولا اكتسابه ليؤدي نفس الجملة الحركية في المرة الثانية دون سماع الإيقاع محاولا الحفاظ علي الإيقاع المكتسب

- **الجوانب التي قام الباحث بمراعاتها**

- تم تجريب استخدام أزمنة مختلفة للمقطوعات الموسيقية وذلك لضمان واقعية وإمكانية أداء الجملة الحركية وقد اتضح أن (١٤ ث) تعد أفضل الأزمنة والمناسبة للأداء بواقع ٤ × ٨عدات.

- يراعي عند اختيار المقطوعة الموسيقية أن تتناسب مع الأداء علي الصندوق الخطو

- الجملة الحركية المستخدمة في الاختبار موحدة علي جميع المختبرين

٧- اختبار قياس القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة

➢ **اسم الاختبار**

اختبار القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة

➢ **هدف الاختبار**

قياس القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة

➢ **الأدوات**

صندوق خطو ٣٠سم × ٦٠سم بارتفاع ٢٠سم – كرة طبية زنة ٣كجم وقطرها ٣٥سم – عصا خشبية طول ١٢٠سم ونصف قطرها ١سم – شريط لاصق – صافرة – ساعة إيقاف

➢ **إجراءات الاختبار**

يتم تجهيز جملة حركية مكونة من ٤×٨ عدات ويستخدم فيها ٣أدوات (صندوق خطو – كرة طبية – عصا) وبطريقة متتابعة ومتسلسلة دون التوقف بين كل أداة وأخري وبالترتيب التالي:-

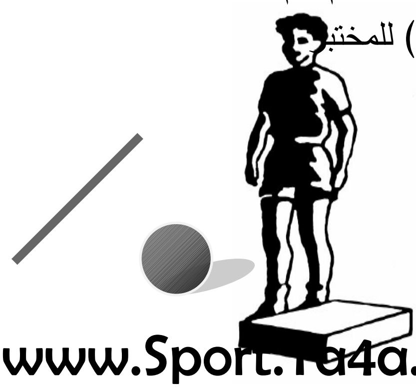
التمرين (١) ==> ١×٨عدات ==> يستخدم صندوق الخطو.

التمرين (٢) ==> ١×٨عدات ==> يستخدم الكرة الطبية.

التمرين (٣) ==> ١×٨عدات ==> لا يستخدم أداة (حرة)

التمرين (٤) ==> ١×٨عدات ==> يستخدم العصا

ويراعي تسلسل الجملة وترابط تمريناتها الأربع ويتم تحفيظها للمختبر حتى إجادتها ثم يتم حساب زمن أداء الجملة الحركية (بالترتيب السابق) للمختبر



- **مواصفات الاختبار**

يطلب من المختبر أداء الجلة الحركية السابقة ولكن مبتدءا بالتمرين رقم (٣) علي سبيل المثال ليؤدي بالترتيب التالي تمرين (٣/حر)=>(٤/عصا)=>(١/صندوق خطو)=>(٢/كرة طبية).

- **احتساب الدرجات**

يعبر الفرق بين الزمن المستغرق في أداء الجملة الحركية في المرة الثانية وزمن أداء الجملة الحركية في المرة الأولي عن درجة المختبر

- **تعليمات الاختبار**

- يتم إجراء الجملة الحركية في المرة الأولى أو الثانية دون التوقف بين التمرينات بعضها وبعض.
- يحفظ المختبرين جميعهم الجملة الحركية بنفس الترتيب المشار إليه في إجراءات الاختبار مع الأخذ في الاعتبار أن يتم التنويع في الترتيب المطلوب لأداء الجملة الحركية في المرة الثانية بين كل مختبر وأخر

- **الجوانب التي قام الباحث بمراعاتها**

تم تحديد أطوال وأوزان الأدوات (صندوق الخطو – العصا – الكرة الطبية) وفقا لما أشار إليه المسح المرجعي للدراسات والأبحاث المشابهة ومدى مناسبة ذلك للمرحلة السنية قيد البحث.

ملخص ومستخلص البحث باللغة العربية

جامعة المنصورة
كلية التربيـــة الرياضيـــة
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

تأثير ممارسة عروض التمرينات الجماعية على بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة

رسالة مقدمه من الباحث

حازم أحمد محمد السيد المرسى
المعيد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية
الرياضية بكلية التربية الرياضية بدمياط
جامعة المنصورة

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

الدكتور
محمد مرسال حمد ارباب
أستاذ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب
بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

الدكتور
خالد فريد عزت زيادة
مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية
الرياضية بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

١٤٣١هـ - ٢٠١٠م

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير عروض التمرينات الجماعية علي بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لدي طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة

المقدمة ومشكلة البحث :

أصبحت التربية البدنية والرياضة بمفهومها التربوي وفلسفتها الحديثة التي تتمشي مع تطوير العلوم والفنون بأنشطتها التي تمتاز بالتنوع والفاعلية والحركة...وسيلة إيجابية وفعالة في إعداد الفرد بصورة شاملة ومتكاملة من الناحية الاجتماعية والثقافية والنفسية والمهارية وفقا للنظرة الموضوعية.

وتعد العروض الرياضية احدي أهم مظاهر الاحتفالات في العديد من دول العالم فهي من أفضل وأنجح الوسائل في إظهار ثقافة المجتمع ومدي تطوره في شتي المجالات، وفي الآونة الأخيرة فطنت الدول إلي الأهمية الكبرى للعروض الرياضية ليس فقط علي المستوى المحلي وإنما علي المستوي العالمي سياسياً واقتصادياً وفكرياً.

وعروض التمرينات واحدة من العروض الرياضية التي تعتمد أساساً علي أسلوب الفقرة الحركية في الأداء التوقيتي المستمر، وبصورة انسيابية مع العناية بربط الحركات ببعضها البعض واستمرارها، والعناية بالشكل الجمالي والإبهار الحركي بما تضمنه من حركات ذات مدي واسع وإيقاع جماعي.

فعروض التمرينات هي احدي أدوات التربية الشاملة والنمو المتزن للشخصية لمل لها من تأثير ايجابي علي مكونات الشخصية ، فمن خلال التمرينات البدنية التي تتكون منها عروض التمرينات يتم تنمية مكونات اللياقة البدنية للفرد، وعندما تصاغ تلك التمرينات البدنية في شكل عرض لا يقف تأثيرها علي التنمية البدنية فقط بل يتعدي تأثيرها إلي الجانب العقلي في عملية التفكير والابتكار في المجال الحركي.

وغالبا الأنشطة الرياضية التي يستطيع أن يبتكر فيها الفرد هي الأنشطة التي تعطي مساحة أكبر من حرية الأداء الفني بحيث تكون غير مقيده بواجبات حركية خاصة أو قانون ملزم بأداء محدد فذلك لا يستدعي القدرات الابتكارية لدي الفرد.

ومن هنا يري الباحث أن عروض التمرينات الجماعية من أفضل الأنشطة التي تعطي مساحة واسعة من حرية الأداء الفني فهي تطلق العنان لخيال الفرد للتفكير في الوصول لغير المألوف في عملية الربط بين مكونات العرض من حيث الأدوات والألوان والحركات والموسيقي والملابس والتشكيلات بل والابتكار في فكرة العرض نفسها.

العروض الرياضية لها تأثير كبير علي النواحي البدنية والحركية والتي منها القدرات التوافقية، وهي القدرات المرتبطة ارتباطاً مباشراً بالتوافق تؤثر فيه وتتأثر به وعلي ذلك تعتبر القدرات التوافقية ضرورية وأساسية لجميع الأنشطة الرياضية.

ومن خلال عمل الباحث كمعيد ومعاون في تدريس مقرر التمرينات لاحظ الباحث ضعف القدرات التوافقية لدي الطلاب كما لاحظ ضعف قدراتهم الابتكارية.

ومن العرض السابق يري الباحث أن لعروض التمرينات الجماعية دور هام وفعال في بناء شخصية الفرد بصورة متزنة، ومع ذلك لاحظ الباحث:

- ندرة البحوث التي تناولت تأثير عروض التمرينات الجماعية علي عوامل الابتكار الحركي فمعظمها تناول تأثيرها علي الناحية الفسيولوجية، بعض عناصر اللياقة البدنية، مستوي التحصيل،القيم الخلقية

- ندرة البحوث التي تناولت تنمية القدرات التوافقية عن طريق تمرينات في صورة عرض جماعي فمعظمها تطرق إلي تنمية القدرات التوافقية عن طريق برنامج تمرينات تقليدي .

مما دفع الباحث إلي التفكير في هذا البحث للكشف عن تأثير عروض التمرينات الجماعية علي بعض عوامل الابتكار الحركي (الطلاقة الحركية ، المرونة الحركية والأصالة الحركية) وبعض القدرات التوافقية (القدرة علي تقدير الأوضاع، القدرة علي الربط الحركي،القدرة علي بذل الجهد المناسب، القدرة علي حفظ التوازن، قدرة الاستجابة السريعة،القدرة الإيقاعية، القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة).للأفراد المشاركين.

وبذلك تتضح أهمية هذا البحث في كونه محاولة لنشر ثقافة عروض التمرينات الجماعية وذلك عن طريق:-

- التعرف علي ما قد تحدثه من تأثير علي تطوير ونمو الناحية الابتكارية في المجال الحركي.
- التعرف علي ما قد تحدثه من تغيرات ايجابية في تنمية بعض القدرات التوافقية.
- إلقاء الضوء علي أهمية المشاركة في عروض التمرينات كأحد الوسائل الناجحة والقوية الأثر في التربية الشاملة والنمو المتزن لشخصية الفرد .

هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير عروض التمرينات الجماعية علي بعض عوامل الابتكار الحركي وبعض القدرات التوافقية لدي طلاب كلية التربية الرياضية من خلال:-

١. تصميم عرض تمرينات جماعى مقترح .

٢. التعرف علي تأثير عرض التمرينات الجماعية المقترح علي بعض عوامل الابتكار الحركي (الطلاقة الحركية ، المرونة الحركية ، الأصالة الحركية).

٣. التعرف علي تأثير عرض التمرينات الجماعية المقترح علي تنمية بعض القدرات التوافقية قيد البحث (القدرة علي تقدير الأوضاع،

القدرة علي الربط الحركي،القدرة علي بذل الجهد المناسب، القـدرة علي حفظ التوازن، قدرة الاستجابة السريعة،القدرة الإيقاعية، القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة).

فروض البحث :

فى ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلـي والبعـدي للمجموعة التجريبية في بعض عوامل الابتكار الحركي وبعـض القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلـي والبعـدي للمجموعة الضابطة في بعض عوامل الابتكار الحركـي وبعـض القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين فرق القياسين (القبلـي – البعـدي) بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) فـي بعـض عوامـل الابتكار الحركي وبعض القدرات التوافقية قيد البحـث لـصالح المجموعة التجريبية.

طرق وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحـث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبيـة والأخـرى وضابطة ، وبواسطة القياسين (القبلي – البعدى) لكل مجموعة .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث طلاب الفرقة الأولى بكلية التربيـــة الرياضـــية بجامعة المنصورة – فرع دمياط والمقيدون بسجلات الجامعة للعام الجامعى (٢٠٠٩م– ٢٠١٠م) والبالغ عددهم (٦٨) طالب.و اشتملت عينـــة البحــث الأساسية (٤٠) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية مـــن بـــين طـــلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعـــة المنـــصورة للعـــام الدراســـي ٢٠٠٩ / ٢٠١٠ م ، وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية قوامها (٢٠) طالب ويشترك أفرادها في تنفيذ عرض التمرينات الجمـــاعي، والأخرى ضابطة قوامها (٢٠) طالب وهم غير مشتركين بعرض التمرينات الجماعية.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

استند الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث ، التي تعمل على تحقيق هدف البحث إلى الأدوات التالية :

- المسح المرجعي .
- الملاحظة .
- الاستمارات والمقابلة الشخصية
- القياسات والاختبارات .
- المساعديين .

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدد (٣) دراسات استطلاعية فى الفترة الزمنيـــة من ٢٠٠٩/١٠/٢٤م إلى ٢٠٠٩/١١/٩م وذلك على عينة استطلاعية قوامها ١٥ طالب من مجتمع للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة ، ، إلى حساب المعاملات العلمية(الصدق –

www.Sport.Ta4a.Net

الثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث، والتعرف علي أنسب وافضل التشكيلات والتمرينات للعرض الرياضي.

إجراءات تنفيذ التجربة :

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٠٠٩/١١/١٠م حتى ٢٠٠٩/١١/١٢م

تطبيق التجربة :

تم تطبيق عرض التمرينات الجماعية (مرفق ٨) علي المجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٠٩/١١/١٤م حتى ٢٠١٠/٢/١٦م

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٠١٠/٢/١٨م حتى ٢٠١٠/٢/١٩م وذلك علي نحو ما تم إجراؤه في القياسات القبلية

المعالجات الإحصائية:

فى ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS وبرنامج Microsoft Excel 2007 للحصول على المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء .
- اختبار (ت) .
- النسبة المئوية
- معامل الارتباط .
- التباين.

الاستنتاجات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفى ضوء هدف وفروض البحث توصل **الباحث** إلى الاستنتاجات التالية :

١. فاعلية عرض التمرينات الجماعية باستخدام صندوق الخطو في تنمية عوامل الابتكار الحركي قيد البحث لدى طلاب المجموعة التجريبية .

٢. فاعلية عرض التمرينات الجماعية باستخدام صندوق الخطو في تنمية القدرات التوافقية قيد البحث لدى طلاب المجموعة التجريبية .

٣. أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات (الابتكار الحركي – القدرات التوافقية) ، تفوق المجموعة التجريبية التي اشتركت في عرض التمرينات الجماعية باستخدام صندوق الخطو على المجموعة الضابطة التي لم تشارك في عرض التمرينات الجماعية باستخدام صندوق الخطو.

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصى الباحث:

١. القائمين بتدريس مادة التمرينات والعروض بتطبيق عرض التمرينات الجماعية باستخدام صندوق الخطو لفاعليته في تنمية الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لطلاب كلية التربية الرياضية .

٢. القائمين بتدريس مادة التمرينات بالأدوات تحديد القدرات التوافقية اللازمة لأداء مهارات كل أداة من أدوات التمرينات ونسبة مساهمة كل قدرة لأداء مهارات كل أداة علي حدة.

٣. العاملين في مجال التدريس والتدريب بالاسترشاد بعض التمرينـــات الجماعية باستخدام صندوق الخطو في تنميـــة القـــدرات التوافقيـــة اللازمة لأداء مهارات الأنشطة الرياضية عند وضع برنامج للإعداد البدني بالأدوات.

٤. الباحثين باراء دراسات مشابهه لتنمية القدرات التوافقيـــة وعوامـــل الابتكار الحركي باســـتخدام ادوات وأجهـــزة التمرينـــات الأخـــري وتطبيقها علي مراحل سنية مختلفة.

مستخلص البحث باللغة العربية

تأثير عروض التمرينات الجماعية علي بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لدي طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير عروض التمرينات الجماعية علي بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لدي طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة ، و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمتة لهدف وفروض البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وبواسطة القياسين (القبلي – البعدى) لكل مجموعة ، و قد بلغ حجم العينة (٤٠ طالبا) ،وتم تقسيمهم إلي مجموعتين قوام كل مجموعة (٢٠ طالبا)،كما استند الباحث الي الوسائل والأدوات التي تعمل علي تحقيق هذا البحث وأشارت أهم النتائج الي تفوق المجموعة التجريبية التى اشتركت في عرض التمرينات الجماعية علي المجموعة الضابطة التي لم تشارك في عروض التمرينات الجماعية واكتفت باستخدام البرنامج المتبع التقليدي في جميع المتغيرات قيد البحث .

و يوصي الباحث بمراعاة الاستفادة من العروض الرياضية وعروض التمرينات الجماعية في تنمية الابتكار الحركي وعوامله والقدرات التوافقية لطلاب كليات التربية الرياضية.

www.Sport.Ta4a.Net

ملخص ومستخلص البحث باللغة الانجليزية

Summary

"The effect of collective exercises shows on some factors of motor creative and coordinative abilities for students Faculty of Sports Education- Mansoura University"

Introduction and research problem

Sports education and sport, with its educational meaning and recent philosophy which are on the line of science and art activities development which are characterized by variations, efficiency and motion, became an effective and positive way for total and complete individual social, culture, psychological and skilful preparations according to subjective point of view.

Sports shows are considered as one of the most important signs of ceremonies in many countries, where it is one of the best and most successful ways in showing the society culture and extent of development in all fields. Recently, the countries knew the great importance of sports shows, not only locally, but internationally in political, economical and thinking fields.

Exercise shows are one of the sports shows which depend mainly on motor show in continuous performance.

In smooth manner, paying attention to connect motors together with the beautiful shape and amazing motors which include wide motors and collective pace.

Collective exercises are one of the comprehensive educational tools and personality balanced growth which has a positive effect on the personality.

Physical sports, which forms exercise shows, develop the individual physical fitness. When these physical sports are collected as a show, they not only affect the physical development but also affect the mind regarding thinking and creation in the motor field.

Sports activities, in which the individual can create, are the activities that give wide area of technical performance, so it became unlimited by special motor or performance obligatory law, this did not activate the individual creativity.

The researcher show that, the collective exercises shows are one of the best activities which give wide area of freedom of technical performance, where it gives rein to the imagination of the individual to reach unfamiliar way in connecting the show components regarding tools, colors, motions, music, clothes, forms and also creativity in the idea of the show itself.

Sports Shows have a great influence on physical and motor slides, including coordinative abilities, which are related directly to coordination, where it affect it also affecting by it . so coordinative abilities became necessary and basic to all sports activities.

Finally, the researcher found that, the collective exercises shows have a very important and effective role in individual personality building in balanced manner.

Rarity of researches which deal with the effect of collective exercises shows on motor creative, instead of this they concentrate on the physiological side, physical fitness and ethical considerations.

Rarity of researches which deal with improvement of coordinative abilities by collective exercises shows, instead of they concentrate on this improvement by traditional exercises.

All these factors foreword the researcher to discover the effect of collective exercises shows on some factors of motor creative(motor fluency, motor flexibility and motor originality) and some of coordinative abilities of sharing individuals .

Research Aim:

This research tends to indicate the effect of collective exercises shows on some factors of creative motors to students Faculty of Physical of Sport Education University of Mansoura through:

1- Design of collective exercise show

2- Determination of the effect of collective exercises shows on some factors of motor creative(motor fluency, motor flexibility and motor originally).

3- Determination of the effect of proposed collective exercise show on the improvement some of the coordinative abilities through the research.

Research Hypotheses :

1- There are assumption of statistical significance among the preceding and dimensional measurements for the control and experimental groups in some factors of creative motors and coordinative abilities for the benefit of dimensional measurement.

2- There are assumption of statistical significance among the preceding and dimensional measurements for the control group in some factors of creative motors and

coordinative abilities for the benefit of dimensional measurement.

3- There are assumption of statistical significance among the middle-indices after of experimental and control groups to learn some technical skills, rhythmic Exercises ribbon for the dimensional measurement of the pilot .

the preceding and dimensional measurements for the control and experimental groups in some factors of creative motors and experimental group.

Research Procedures :

Action research :

The Researcher used the experimental approach to the relevance of the nature of research , has been chosen as one of its designs with preceding and dimensional measurement of both the control and experimental groups

Society and the research sample :

The research community Includes the first year students of the faculty of physical education in Damietta for the academic year 2009/2010 and its number(68) , and the research's sample has been chosen by the deliberate

random method and intentional way of the numbers (40) stydents , and divided into two equal experimental the first included (20) student has shared in collective exercises show and the other officer , including (20) of non sharing students.

Tools Of Data Collection :

First : the tools appropriate to the nature of research .

- Survey
- Observation
- Interviews
- Measurements and tests
- Assistants

Research experience :

Preceding Measurements have been done for control and experimental groups at the period from 10/11/2009 to 12/11/2009.

Study Application has been done by collective exercise show on the experimental group at the period from 14/11/2009 to 16/2/2010.

Dimensional Measurements have been done for control and experimental groups at the period from 18/2/2010 to 19/2/2010 as in the preceding.

Statistical treatment:

Researcher used the following statistical methods to deal with statistical data, statistical methods and the use of the following :

- the arithmetic average -
- the mediator .
- Standard deviation
- Factor sprains .
- Correlation coefficient .
- Test (v) T.test .
- The proportion of improvement .

Conclusions and Recommendations :

First : Conclusions :

In light of the objectives and hypotheses for research and scientific basis of the procedures associated with the subject of research and its findings through the application and statistical treatment , the researcher has reached .

1- The best factors of creativity are motor fluency, motor flexibility and motor originality.

2-The best coordinative abilities are motor connective ability, balance preservation, pace ability, quickly response and adaptation with variations..

3-Collective exercises show showed a positive effect in coordinative abilities for experimental group.

4- Collective exercises show showed a positive effect in creative factors for experimental group.

5- The experimental group has surpassed the control group in the improvement rates for both motor creative and coordinative abilities.

Second : Recommendations :

1- Applying the proposed collective exercise show in improvement motor creative for students of faculty of physical education.

2- Learning the coordinative abilities of collective exercises show to students of faculty of physical education.

3-Using the design tests for measuring the parameters of motor creative and coordinative abilities.

4- Doing more studies and researches on students of the faculty of physical education by using single or doubled exercises.

5- Doing more studies and researches which lead to building of tests batteries for motor creative for different stages.

"The effect of collective exercises shows on some factors of motor creative and coordinative abilities for students Faculty of Sports Education-Mansoura University"

This research tends to indicate the effect of collective exercises shows on some factors of creative motors to students Faculty of Physical of Sport Education University of Mansoura, The Researcher used the experimental approach to the relevance of the nature of research , has been chosen as one of its designs with preceding and dimensional measurement of both the control and experimental groups, The research community Includes the first year students of the faculty of physical education in Damietta for the academic year 2009/2010 and its number(68) , and the research's sample has been chosen by the deliberate random method and intentional way of the numbers (40) stydents , and divided into two equal experimental the first included (20) student has shared in collective exercises show and the other officer , including (20) of non sharing students. the tools appropriate to the nature of research ,Survey, Observation, Interviews, Measurements and tests, Assistants. the researcher has reached, The experimental group has surpassed the control group in the improvement rates for both motor creative and coordinative abilities.

MansouraUniversity
Faculty of sportsEducation
Curriculum & teaching Methods
of sports Education

"The effect of collective exercises shows on some factors of motor creative and coordinative abilities for students Faculty of Sports Education- Mansoura University"

By

Hazem Ahmed Mohammed Elsayed

Demonstrator in curriculum & Teaching Methods of sports
education Dept Faculty of sports Education In Damietta

Among the requirements to Attain Master Degree in Physical Education

Supervision

Mohammed Mersal Hamad

professor in Department
Curriculum & Teaching methods of
sports Education and vice dean of
education and student's affairs Faculty
of sports education - Mansoura
University

Khaled Faried Ezat

Lecturer in Department
Curriculum & Teaching methods of
sports Education- Mansoura
University

2010 A.D – 1431 E